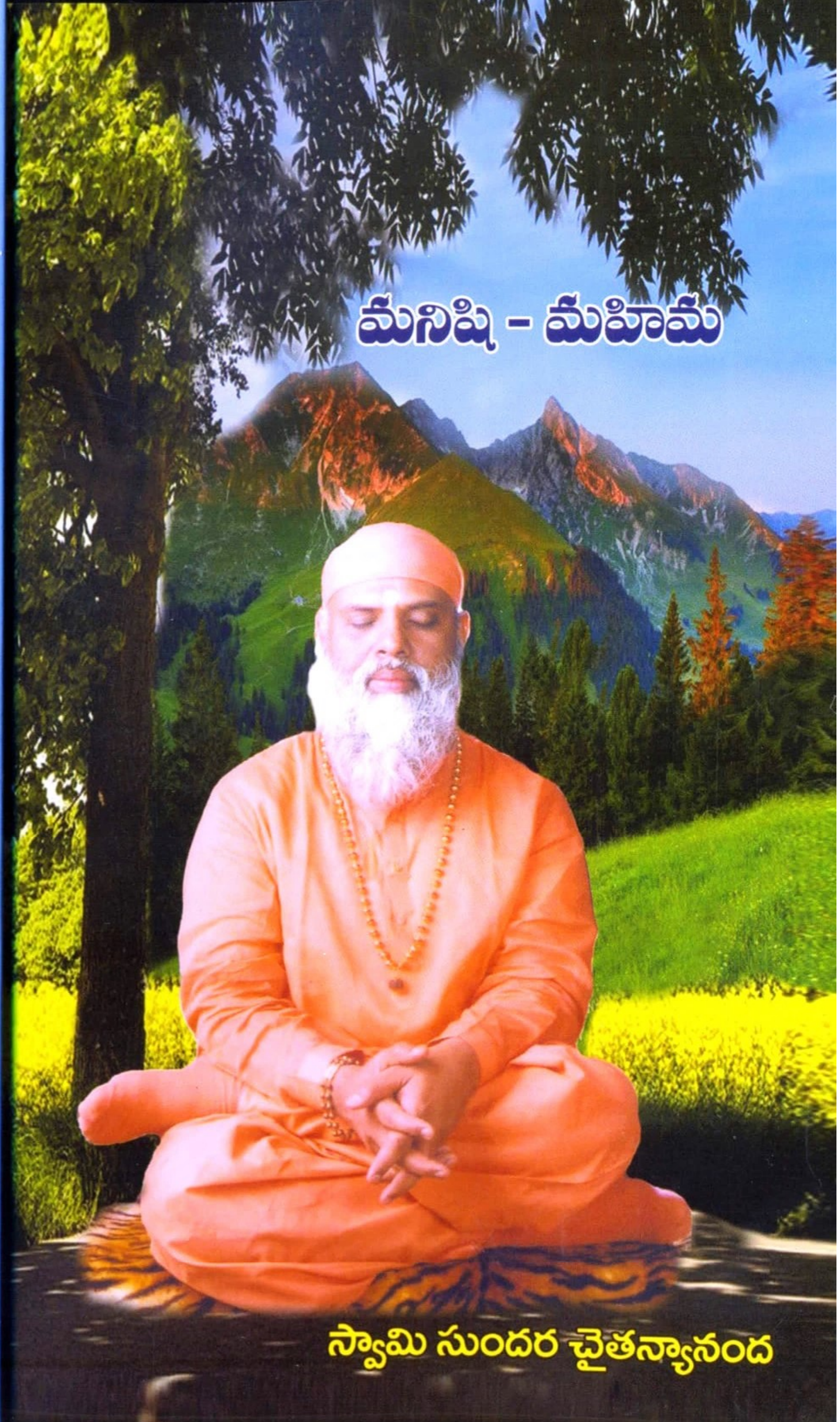


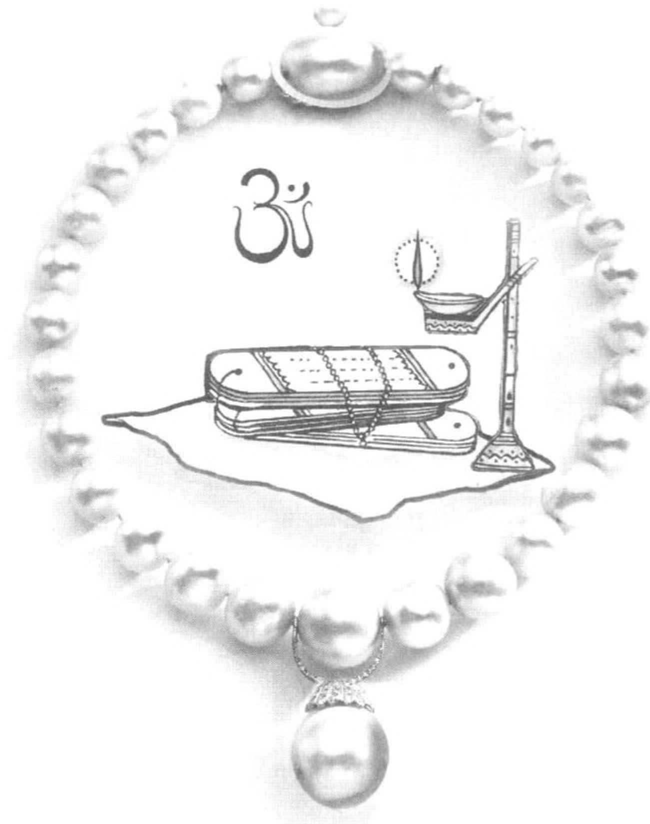
సుందర చైతన్యాశ్రమం

హైదరాబాద్ - 500 043



మనిషి - మహిమ

స్వామి సుందర చైతన్యానంద



మనిషి - మహిమ



మనిషి - మహిమ

మనిషి - మహిమ
స్వామి సుందర చైతన్యానంద
(సర్వ స్వామ్యములు ట్రస్ట్‌వి)

ప్రథమ ముద్రణము } సెప్టెంబరు 2020, 1000 కాపీలు

ద్వితీయ ముద్రణము } జనవరి 2022, 1000 కాపీలు

ప్రతులకు :
సర్వజ్ఞ కల్చరల్ ట్రస్ట్
సుందర చైతన్యాశ్రమం
హైదరాబాద్ - 500 043.
☎: (08418) 255777
(08418) 255355

డి.టి.పి. & కవర్ డిజైనింగ్
సుందర చైతన్యాశ్రమం

ముద్రణ :
కర్షక్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్, హైదరాబాద్

స్వామి సుందర చైతన్యానంద

ముందు మాట

భగవంతుడు ఉన్నాడు అనేది మనస్సు. భగవంతుడు నాకు దూరమయ్యాడు అనేదీ మనస్సే. భగవంతుడు నన్ను విస్మరించాడు అనేదీ మనస్సే. భగవత్కృప నాపై లేదు అనేది మనస్సే. ఇంతకీ, భగవంతుడు అంటే ఏమిటో మనస్సుకు తెలుసా? తెలిస్తే ఇలా వ్యాఖ్యానిస్తుందా?

మనసులో ఈ విధమైన వ్యాఖ్యానానికి కారణ మెవరు? ఆలోచనే కదా! మరి ఆలోచన అనేది నడవటానికి కారణ మెవరు? చైతన్యమే కదూ! అంటే ప్రతి ఆలోచనలో తెలియకుండా ఉన్నది చైతన్యమే కదూ? ఆలోచన ఉంది అంటే చైతన్యము ఉంది అని అర్థము. మరి, చైతన్యము ఆలోచనకు దూరమైంది ఎప్పుడు? చైతన్యము ఆలోచనను విస్మరించింది ఎప్పుడు? సదా తనకు తోడుగా ఉండే చైతన్యాన్ని తనకు దూరమైనట్లు భావించింది ఎవరు? మనస్సు కాదా! ఏమిటీ అయోమయ పరిస్థితి?

ఈ అయోమయ పరిస్థితి తొలగాలి అంటే, మనస్సుకు ఒక్క విషయం స్పష్టం కావాలి. మనస్సు యొక్క ఆలోచన మనస్సు నుండి బహిర్గత మయ్యే విషయాల మీద ఉందే గాని, తన ఆలోచనలు కదలడానికి ఆధారమైన చైతన్యం మీద లేదు. బహిర్ముఖమయ్యే మనస్సు అంతర్ముఖం కావాలి. అంతర్ముఖం కావడ మంటే, మనస్సులో కదిలే సంకల్పాలకు ఆధారమైన చైతన్యమును దర్శించాలి. అదే జరిగితే, భగవద్దర్శన మైనట్లే.

నదిలో నీళ్ళున్నాయి. అలలూ ఉన్నాయి. నీళ్ళు అలలకు దూరంగా ఉన్నాయా? నీరు లేకుండా అలలు ఉంటాయా? అలలను నీళ్ళు విస్మరించిం దెపుడు?

అలలకు నీళ్ళు దూరమైంది ఎపుడు? ఎప్పుడూ దూరం కాలేదు. అవునా? అయితే, పరమాత్మ నీకు దూరమైందెపుడు? పరమాత్మ నీకు ఎప్పుడూ దూరం కాలేదు; ఎప్పుడూ దూరంగా లేదు. సదా నీ తోనే ఉండే భగవంతుణ్ణి అర్థం చేసుకోలేక నీవే దూరం చేసుకుంటున్నావు. నీవు అలా దూరం చేసుకుంటున్నా, ఆయన నీకు దూరంగా లేదు; ఉండలేదు.

నీవు సాగించే ప్రతి ఆలోచనలో పరమాత్మ దివ్యంగా ప్రకాశిస్తూనే ఉన్నాడు. ఆయనకు దూరమైతే, నీకు అనుభవం సాధ్యం కాదు. నీలో సాగే ప్రతి ఆలోచనలో పరమాత్మే ఉన్నట్లు, నీకు దృశ్యంగా తెలిసే విషయ ప్రపంచంలో కూడా భగవంతుడే ఉన్నాడు.

సువర్ణాభరణానికి సువర్ణము దూరమైంది ఎప్పుడు? ఆభరణము నామరూపా లతో శోభిస్తున్నా, ఆ నామరూపాలలో అస్తి భాతి ప్రియంగా ఉన్నది బంగారమే. కార్య రూపమైన ప్రపంచము కారణ రూపుడైన భగవంతునికి క్షణం కూడా దూరం కాలేదు. నాకు సువర్ణము దూరమైంది అని నగ భావించినట్లు భగవంతుడు నాకు దూరమయ్యా డని మనస్సు భావిస్తూ ఉంది. భగవంతుడు నీకూ దూరం కాలేదు. అలాగే ప్రపంచానికి కూడా దూరం కాలేదు. **అంతర్బహిశ్చ తత్సర్వం వ్యాప్య నారాయణ స్థితః -** అంతర్బాహ్యా లలో భగవంతుడే వ్యాపించి ఉన్నాడు. అదేమిటో, అదెలాగో ఈ పుస్తకం స్పష్టం చేస్తుంది. సాధ్యాన్ని తెలుపుతూ, సాధనను సుస్పష్టం చేసే ఈ గ్రంథం సాధనలో కరదీపికలా ఉపకరిస్తుంది. చదవండి.

ఆశ్రమం

5-9-2020 స్వామి సుందర చైతన్యానంద

ఇందులో ....

మనసును చూస్తూ ఉండు

మనిషికి మనస్సు ఉంది. మనస్సులో సంకల్పాలు ఉంటాయి. చలించే సంకల్పాలతో కలిసి సంచరించడం మనకు తెలుసే గాని, ఆ నడిచే సంకల్పాలను పరిశీలించాలని, వాటిని విశ్లేషించి అర్థం చేసుకోవాలని మనం ఎప్పుడూ ప్రయత్నించము. ఇక్కడే జీవితం అయోమయంగా మారుతోంది.

ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధిని సాధించాలని భావిస్తామే గాని, అర్థరహితమైన ఆలోచనలతో, నిరుపయోగమైన సంకల్పాలతో బుద్ధి పాడౌతుందనే విషయాన్ని గుర్తించము. అలా పాడైన బుద్ధి భగవంతునికి దూర మౌతుందనే సత్యాన్ని గ్రహించము. అంతరేక్షణ లేకుండా మనస్సు ప్రగతి మార్గంలో చరించ లేదు.

ఆలోచనలను నిరంతరం పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. పరీక్షిస్తూ ఉండాలి. అర్థరహిత మైన ఆలోచనల్ని, నిరుపయోగమైన సంకల్పాలను మనస్సు నుండి తొలగించాలి. దైవ సంబంధమైన సంకల్పాలే మనస్సులో సదా నడిచేటట్లు చూసుకోవాలి.

ప్రతి ఆలోచన భావ గర్భితంగా ఉండాలి. నిర్మాణాత్మకంగా ఉండాలి. బలవత్తరంగా ఉండాలి. భక్తి పూర్వకంగా ఉండాలి. మనస్సు నిరంతరము ఋజుమార్గంలో సంచరిస్తూ ఉండాలి. ప్రారంభములో ఈ సాధన కష్టతరం గానే ఉండొచ్చు. అభ్యాసంలో అలవాటుగా మారిపోతుంది. శ్వాస తీసుకున్నంత సహజంగా సాగిపోతుంది.

మన మనస్సులో నడిచే ప్రతి ఆలోచన మనకు శాంతిని ప్రసాదిస్తూ ఉండాలి. ఓదార్పును ఊరిస్తూ ఉండాలి. మనస్సును జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఉపయోగం లేని ఎన్నో ఆలోచనలు మన మనస్సులో సాగిపోతున్నా యని అర్థ మవుతుంది. వాటిని వెంటనే ఆపేయాలి. అవి సాగకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంతేగాని నిరాశ చెంద కూడదు. నిరాశ మనస్సులో ఎందుకు వస్తుంది? సద్భావాలు మనస్సులో నిండితే, నిరాశా నిస్పృహలు మనస్సును చేరవు.

ఇక్కడ ఒక్క సత్యాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఆలోచించే వాడు ఆలోచన కన్నా అన్యమైన వాడు అనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. ఇది అర్థమైతే, నీవు మనస్సుతో చేయి కలిపి పరుగులు పెట్టవు. మనస్సుకు సాక్షిగా నిలిచి పోతావు. సర్వసాక్షి యైన నిన్ను ఏ చెడు సంకల్పము కదిలించ లేదు. సంకల్పాలు ప్రవాహంలా సాగిపోతున్నా, వాటన్నిటికి నీవు సాక్షిగా ఉండి పోతావు. శాంతితో నిండి పోతావు. నిస్తరంగంగా శోభిస్తావు.

విలువలు - వెలుగులు

జ్ఞాన సముపార్జన కష్టం కాదు; అలాగని సులభమూ కాదు. జ్ఞానార్హత ఉన్న వ్యక్తికి జ్ఞానమును పొందుట సులభము. లేని వానికి చాలా కష్టము. నీవు ఏ జ్ఞానాన్నైతే పొందాలి అనుకుంటావో, దానిని పొందడానికి అవసరమైన లక్షణాలను ముందుగా నీవు పొంది ఉండాలి. అప్పుడే అది సులభసాధ్య మౌతుంది. అవసరమైన లక్షణాలు లేకుండా ఆశించడం మనిషి చేయవచ్చు. కాని, ఫలితం సులభసాధ్యం కాకుండా ఉంటుంది.

మనిషి ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నాడు. ప్రపంచానికి సాక్షిగా జీవించడం లేదు. ప్రపంచంలో తానొకడుగా ప్రవర్తించే శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి జీవిస్తున్నాడు. కనుకనే, తాను జీవించే సమాజంలో తాను ఆచరించ వలసిన ధర్మాలు తనకు ఉంటాయి. ఉన్నాయి. అవే విలువలు. తాను ఆచరించ వలసిన విలువల్ని ఆచరించి నపుడే మనిషి విలువ పెరుగుతుంది. మనిషి విలువైన వాడుగా జీవిస్తాడు.

మనిషి నుండి విలువలు జారిపోతే, లేదా మనిషి విలువల నుండి పారిపోతే, మనిషిలో ఘర్షణ ప్రారంభ మవుతుంది. ప్రపంచంలో ఏవేవి ఎందుకున్నాయో, దేని కొరకున్నాయో తెలిసి వాటిని అలా వినియోగించుకుంటూ పోతే బ్రతుకులో అందం నిండుతుంది. ఆనందం పండుతుంది. జీవితంలో మన కున్న వన్నీ దేని కొరకున్నాయో, వాటి అవసరా లేమిటో ముఖ్యంగా మనం గుర్తించాలి. తదనుగుణంగా జీవించాలి. అప్పుడే జీవితం ఘర్షణ లేకుండా సాగుతుంది. ఇదే ధర్మజీవనం.

ధర్మం తన పని తాను చేసుకుంటూ పోతుంది. దారి తప్పేది ధర్మం కాదు. ధర్మందారిలో మనం నడక సాగించాలి. దారి తప్పితే, దగా పడేది మనమే. ధర్మము భగవంతుని చట్టం. భగవంతుని రూపం. ధర్మంలో అవగాహనకే స్థానం. ఆవేదనకు కాదు. మనం ఈ క్షణాన ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నాం. ఒకనాడు ఉండము. నేడు ఉండటానికి ఏ ధర్మము కారణమో, ఒకనాడు ఉండక పోవటానికి ఆ ధర్మమే కారణము. లేనివి వస్తాయి. అలా రావడం వెనుక కారణాలు ఉంటాయి. ఈ రాకపోకల్ని మనం ఆపలేము. వీటిని అర్థం చేసుకుంటూ, వీటి మధ్య సుఖంగా ఎలా జీవించాలో మనం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే విలువలు వంట పడతాయి. మనం విలువైన వారుగా జీవించ గలుగుతాము.

మనిషి తన సుఖానికి ప్రయత్నించ వచ్చు. కాని, అది మరొకరి సుఖాన్ని పాడు చేయకూడదు. నీ వెలా సుఖించా లనుకుంటున్నావో ఇతరులు కూడా అలాగే సుఖ పడాలి అనుకుంటారు. నీవు సుఖపడు. అంతేకాదు. ఇతరుల సుఖానికి అడ్డు నిలవకు. ఇది ధర్మం.

ధర్మం నీడలో నిలిచి సుఖించే పుణ్యాత్ములకు కష్టాలు కూడా సుఖాలు గానే తెలుస్తాయి. ధర్మం కొరకు రాముడు కానల కేగాడు. ధర్మం కొరకు పాండవులు అష్ట కష్టాలు పడ్డారు. ధర్మం కొరకు శిబి చక్రవర్తి తన దేహాన్నే కోసి పెట్టాడు. ధర్మం కొరకు దధీచి తన శరీరాన్ని దగ్ధం చేశాడు.

రాత్రింబవళ్ళకు తేడా తెలియకుండా, లోక కళ్యాణానికి కంకణం కట్టుకొని మహాత్ములు ధర్మప్రచారంలో నిమగ్నమై ఉంటారు. ఆహార నిద్రాదులు కూడా మరచి సేవా కార్యక్రమాలలో తల మునకలై ఉంటారు. వారి దేహం సహజ ధర్మాలకు లోబడి అనారోగ్యానికి గురి అయినా వారి పవిత్ర హృదయం నిత్యానందంతో పరవళ్ళు త్రొక్కుతూ ఉంటుంది. వారికి వ్యక్తిగతంగా ఏమీ లభించకున్నా సుఖించే ఆంతరంగిక స్థితి వారిది. ఇది ధర్మం పెట్టిన భిక్ష. ఈ భిక్షను అందుకున్న వారే నిజానికి విలువైన వారు.

మనం సాధకులం. సాధన చేయవలసిన వాళ్ళం. సాధన చేసే పరిపక్వత మనస్సుకు రావాలి. అప్పుడే సాధన సాగుతుంది. మనస్సు పరిపక్వ మైతే సాధన చేయకుండా ఉండాలన్నా ఉండలేము. ముముక్షువులారా! జీవితంలో అనివార్యాలను గుర్తించి అంగీకరించండి. ఉండేవి ఉంటే ఉండనివ్వండి. పోయేవి పోతే పోనివ్వండి. ఉండటానికి వచ్చినవి పొమ్మన్నా పోవు. పోవటానికి వచ్చినవి ఉండమన్నా ఉండవు. నీవు నీలో నీతో ఉంటేనే నిర్మలం. నిరంజనం. నిత్యం.

తెలియని దానిని ప్రేమించలేము. ప్రియమున్న చోట ప్రేమను దాచలేము. పిలుపును ఆపలేము. సర్వులకు ఈ ప్రపంచంలో ప్రియతమము దైవ మొక్కటే. అదే ప్రియం. దాని కొరకే అన్నీ ప్రియం. ఈ జ్ఞానం వంటబడితే మన హృదయాలలో పరమాత్మ రూపమే ఉంటుంది. జీవితంలో ధర్మజీవనమే సాగుతుంది.

మన బ్రతుకులలో ఏదైనా జరగవచ్చు. కాని, మన మనసులలో ఏదీ జరగకుండా చూసుకోవాలి. పరిస్థితులు ఎప్పుడూ ఒక విధంగా ఉండవు. కాని వాటితో పాటు మన ప్రవర్తన మారకూడదు. మన సాధన కుంటుపడ కూడదు. ధర్మ జీవనాన్ని విడిచిపెట్ట కూడదు. అశాంతి ఎదురై నపుడు వ్యథ చెందకుండా పరమేశ్వరు నికి మొరపెట్టు కోవాలి. పూర్ణ హృదయంతో ధ్యానించాలి. అశాంతి అదృశ్యమై పూర్ణశాంతి కలుగుతుంది.

మంచి చేయడానికి ప్రారంభించి నపుడే మంచిరోజులు వస్తాయి. ఈ మాత్రం విశ్వాసం కలిగితే చాలు. ధర్మజీవనం సజావుగా సాగుతుంది. కుదుపు లేకుండా, అదుపు తప్పకుండా భగవంతుడు మనల్ని ధర్మజీవనంలో ముందుకు నడుపుతాడు. తానే ప్రేరణను కలిగిస్తాడు. తానే సాధనను నడిపిస్తాడు. అప్పుడే జీవితం విలువలతో నిండుతుంది. వెలుగులతో పండుతుంది.

సంకల్ప శక్తి

వస్తువు స్థూల విషయము. సంకల్పము సూక్ష్మ విషయము. స్థూల విషయము కన్నా సూక్ష్మ విషయమే శక్తివంత మైనది. అలా చూచినపుడు మనకు గోచరించే స్థూల ప్రపంచము కన్నా మనలో తెలిసే సూక్ష్మ ప్రపంచమే వాస్తవ మైనది.

సంకల్పము శక్తివంత మైనది. సృజనాత్మక మైనది. సంకల్ప శక్తితో విచిత్రాలు చేయవచ్చు. సంకల్ప శక్తి చాలా గొప్పది. సంకల్పాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటే, దేహం కూడా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. మనస్సులో శక్తివంతమైన ఆలోచనలు కదిలితే, దేహం కూడా శక్తివంతంగా చరిస్తుంది.

మనస్సు దేనిని గూర్చి చింతిస్తుందో దాని రూపాన్ని ధరిస్తుంది. ఏ వస్తువును గూర్చి మనస్సు ఆలోచిస్తుందో మనస్సు అలాగే ఉంటుంది. సంకల్పాలు మారుతూ ఉంటే మనస్సు కూడా మారుతూ ఉంటుంది. మనిషి సంకల్పమే మనిషిని రూపొం దిస్తుంది. సంకల్పమే మనిషిని తయారు చేస్తుంది.

సంకల్ప ప్రపంచంలో ఆకర్షణ గొప్పగా ఆకట్టు కుంటుంది. ఒకే విధమైన రెక్కలు గల పక్షులు ఒకే విధంగా ఎగురుతాయి అంటారు. ఒకే విధమైన ఆలోచనలు గల వ్యక్తులు పరస్పరం ఆకర్షితు లవుతూ ఉంటారు. కవులు కలిసి ఉంటారు. వైద్యులు కలిసి ఉంటారు. గాయకులు కలిసి ఉంటారు. దొంగలు కలిసి ఉంటారు. ఇలా ఆకర్షించే శక్తి సంకల్పానికి ఉంటుంది. ఆంతర్యంలో ఈ విధమైన ఆకర్షణ లేకుండా ఉంటే వ్యక్తి సాధకు డవుతాడు. అందుచేతనే *అన్తః సంగ పరిత్యాగీ లోకే విహర* - 'అంతరంగ మున సంగరహితుడవై, లోకమున విహరించు' అన్నది ఉపనిషత్తు.

సత్సంకల్పము సాధకునికి ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. తన మనస్సును శక్తివంతంగా తీర్చి దిద్దుతుంది. అంతే కాదు. తనను ఆశ్రయించిన వారి జీవితాన్ని కూడా చక్క దిద్దుతుంది. సత్సంకల్పము వ్యక్తిలో సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది. మనలో సంతోషాన్ని కలిగించే సత్సంకల్పము మన చుట్టూ ఉన్న వారిలో కూడా సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఇక దుస్సంకల్పానికి సంబంధించిన విషయాని కొస్తే, దుస్సంకల్పము ప్రథమంగా అలా సంకల్పించే వాని మనస్సును పాడు చేస్తుంది. అంతేకాదు. వాతావరణాన్ని కూడా కలుషితం చేస్తుంది. ఇతరుల విషయంలో హత్యలా పని చేసే దుస్సంకల్పాలు, అలా సంకల్పించే వాని విషయంలో ఆత్మహత్యలా పని చేస్తాయి.

సంకల్పాలు సంతానం లాంటివి. సత్పుత్రుని వలన తండ్రికి సంతోషము కలుగుతుంది. పేరు ప్రఖ్యాతులు ఇనుమడిస్తాయి. పుత్రుడు దుష్టుడైతే వాని వలన దుఃఖము కలుగుతుంది. చెడ్డపేరు వస్తుంది. కనుక, చెడ్డవాడైన పుత్రుని తల్లిదండ్రులు

మంచివానిగా ఎలా తీర్చి దిద్దుతారో, అలాగే దుస్సంకల్పాలను సత్సంకల్పాలుగా తీర్చి దిద్దుకుంటే, సాధన సఫలీకృతంగా సాగుతుంది. అలాగే సాధకులు తమ సంకల్ప ప్రభావము చేత సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తారు.

సాధువు లైతే తమ సంకల్ప ప్రభావము చేత ప్రపంచానికి ఎంతో మేలు చేస్తారు. కొందరు తమ బోధల ద్వారా ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేస్తారు. కొందరు కేవలం తమ దృష్టి చేతనే అన్యుల బుద్ధులను ప్రకాశవంతం చేస్తారు. ఇక్కడ దృష్టి అంటే, ఆ దృష్టి వెనుక ఉండే ఆ మహాత్ముని సంకల్ప శక్తియే. అందుచేతనే చాలామంది సాధు దర్శనం తోనే సద్భావాలు కలిగి తమ జీవితాన్ని సన్మార్గంలో తీర్చి దిద్దుకుంటారు.

మనుషు లందరికీ మనస్సు లున్నాయి. మనసులు గల మనుషులలో సంకల్పాలే ఉంటాయి. సంకల్పాలు అందరికీ ఉంటాయి. సత్సంకల్పాలు కొందరి లోనే ఉంటాయి. భావాలు అందరికీ ఉంటాయి. సద్భావాలు కొందరికే ఉంటాయి. ఆలోచించడం ప్రధానం కాదు. సన్మార్గంలో ఆలోచించడమే ప్రధానము. సన్మార్గంలో చరించే వారే సత్పురుషు లవుతారు.

చక్కని ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలి. సద్భావ పూరితమైన ఆలోచనల్ని కొనసాగించాలి. సద్భావాలు సత్ప్రవర్తనకు నాంది పలుకుతాయి. అంతరేక్షణ అలవాటు పడితే, భావాలు దివ్యంగా కదుల్తాయి. ఆధ్యాత్మికంగా అలరారుతాయి. సంకల్పాలు శుద్ధిపడి ఉంటాయి.

సత్యాన్ని భాషించే వారి ఆలోచనలు శక్తివంతంగా ఉంటాయి. త్రికరణ శుద్ధిగా జీవించే వారి బుద్ధి నిర్మలంగా ఉంటుంది. కామక్రోధాలను జయించిన వారి మనస్సు ఎంతో తేజోవంతంగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. అలాంటి మనోనిగ్రహం గల వారు పలికే వాక్కులు, వినే వారిపై దివ్యమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

దుస్సంకల్పాలు బ్రతుకును పాడు చేస్తాయి. సత్సంకల్పాలు బ్రతుకును సన్మార్గంలో నడుపుతాయి. సదాచార జీవనాన్ని కలిగిస్తాయి. సర్వ సంకల్పాలు నశించిన వారికి మోక్షము సిద్ధిస్తుంది. ఇదంతా సంకల్ప శక్తియే.

యస్య సంకల్ప నాశః స్యాత్
తస్య ముక్తిః కరే స్థితా ।
తస్మా ద్భావా భావౌ పరిత్యజ్య
పరమాత్మ ధ్యానేన ముక్తో భవతి ॥

'ఎవరికి సంకల్పము లన్నీ పూర్తిగా నశిస్తాయో అతనికి మోక్షము కరతలా మలకము. కనుక, భావాభావములను పరిత్యజించి సాధకుడు పరమాత్మనే ధ్యానించి ముక్తిని పొందుచున్నాడు' అన్నది ఉపనిషత్తు.

ఏకాంత జీవనము

సాధకులు ఏకాంత జీవనాన్ని అభిలషిస్తారు. ఒంటరిగా ఉండటానికి ఆసక్తిని చూపుతారు. వాస్తవం చెప్పాలంటే అలా ఉండటంలో ఏకాంతాన్ని ఆశించడం కాదు. తనతో తాను ఉండాలని, తనలో తాను ఉండాలని ఆశ పడటమే. అలా ఉండటానికి ఏకాంతము సహకరిస్తుంది కనుక సాధకులు ఏకాంతజీవనాన్ని ఆశిస్తారు.

సాధకులు తమ సాధనను నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించటానికి ప్రదేశం కూడా అనుకూలంగా ఉండాలి. ఏకాంత ప్రదేశము ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు అనుకూలము. ఏకాంతంలో తనలో తాను సంతోషంగా ఉండే వ్యక్తి సాధకుడు. తనలో తాను సంతసించలేని వ్యక్తి తాను సంతృప్తి చెందడానికి బాహ్య ప్రపంచం లోకి పరుగులు తీస్తాడు. దాని వల్ల అలజడి పెరుగుతుందే గాని శాంతి లభించదు. నేను ఆధ్యాత్మికంగా ఏదైనా అభివృద్ధిని సాధించి ఉంటే, అది ఏకాంత జీవనము అనుగ్రహించిన ప్రసాదమే.

ఏకాంతము అనే పదములో ఏకమే ప్రధాన మైనప్పటికి అది రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. మొదటిది బాహ్య ఏకాంతము. రెండవది అభ్యంతర ఏకాంతము. బాహ్యంలో జనసంసర్గము లేకుండా, ప్రశాంతమైన, విఘ్న రహితమైన ప్రదేశము బాహ్య ఏకాంతము. అలాంటి ప్రదేశము అరణ్య, నదీతీర, గుహాదులనే సహజ ప్రదేశాలు కావచ్చు. లేదా, ప్రయత్నము ద్వారా, శుద్ధి కార్యం ద్వారా సంస్కరించు కొనిన ప్రదేశాలు, దేవాలయాలూ కావచ్చు ***(వివిక్తః స్వభావతః సంస్కారేణ వా అశుచ్యాదిభిః రహితః).*** అట్టి ప్రదేశాలలో భగవంతుని సేవించడం బాహ్య ఏకాంతము.

ఇక రెండవది అభ్యంతర ఏకాంతము. మనస్సులో విషయ చింతనము లేకుండా నిరంతరము పరమేశ్వరుని చింతనము నందే ఉండుట అభ్యంతర ఏకాంతము. ***ఏకః అంతః నిశ్చయో యత్ర తత్ ఏకాన్తమ్*** - ఆంతర్యంలో ఒక్క పరమేశ్వరునికి సంబంధించిన నిశ్చయ భక్తితో, నిర్మల భక్తితో ఉండటము అసలైన ఏకాంతము. అదే అభ్యంతర ఏకాంతము. ఇది కూడా జ్ఞాన సాధనమే.

యోగీ యుంజీత సతత మాత్మానం రహసి స్థితః।
ఏకాకీ యత చిత్తాత్మా నిరాశీ రపరిగ్రహః॥

యోగీ అంటే ధ్యానం చేస్తున్న సాధకుడు అని అర్థం ***(ధ్యాయీ).*** ధ్యానయోగి ఏకాంత ప్రదేశము నందు ఉంటూ ***(రహసి స్థితః),*** ఏకాకిగా ఉంటూ ***(ఏకాకీ),*** దేహేంద్రియ మనస్సులను వశ పరచుకొని ***(యత చిత్తాత్మా),*** ఆశలను త్యజించిన వాడై ***(నిరాశీః)*** వస్తు సంగ్రహము లేనివాడై ***(అపరిగ్రహః),*** మనస్సును సదా ఏకాగ్రంగా ఉండునట్లు చూసుకోవాలి ***(సతతం ఆత్మానం యుంజీత)*** అన్నది భగవద్గీత.

ధ్యానం చేయాలి అనుకోవడం కష్టం కాదు. కాని, ధ్యానం చేయడం అనుకున్నంత సులభం కాదు. సరుకులు లేకుండా వంట చేయలేము. బాహ్యాభ్యంత రాలలో సానుకూల వాతావరణం లేకుండా ధ్యానము చేయలేము. ఏకాంత ప్రదేశము ధ్యానానికి ఎంత అవసరమో, ధ్యానయోగి ఏకాకిగా ధ్యానం చేయడం అంత ముఖ్యము. కేవలం ఏకాంత ప్రదేశంలో ఒంటరి వాడుగా ఉన్నంత మాత్రాన ఏకాకి అని చెప్పలేము. మనస్సులో ఏకాకులు, చికాకులు ప్రవేశించి గోల చేయకుండా ఉన్నప్పుడే అతడు ఏకాకి అవుతాడు. నీవు - నీ ఇష్ట దైవం తప్ప మరెవ్వరూ బాహ్యాభ్యంతరాలలో లేనపుడే ధ్యానం నిర్విఘ్నంగా సాగుతుంది.

ఏకాంత ప్రదేశంలో నీవు జీవనము సాగిస్తున్నా వంటే, నీవు నీతో ఉండటము నేర్చుకుంటున్నా వని అర్థము. ఇది అభ్యాసయోగము. నీతో నీవు ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నావు అంటే, నీకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని పొందటానికి నీవు సిద్ధ పడుతున్నా వని భావము.

ఏకాకినా సముపగమ్య వివిక్త దేశం
ప్రాణాది రూప మమృతం పరమార్థ తత్త్వమ్ ।
లఘ్వాశినా ధృతిమతా పరిభావితవ్యం
సంసార రోగ హర మౌషధ మద్వితీయమ్ ॥

'సాధకుడు ఏకాంత వాసముచే ఏకాకియై, లఘువైన ఆహారమును భుజిస్తూ, ధైర్యంగా ఉంటూ, సంసార రోగ నాశకమైన అద్వితీయ ఔషధమును, పరమార్థ రూప మగు జ్ఞానామృతమును గ్రహించాలి' అన్నది ఉపనిషత్తు.

ఇక్కడ సాధకులు ముఖ్యంగా ఒక్క విషయాన్ని గుర్తించి గమనించాలి. ఏకాంత వాసము అంటే ప్రజల విషయములో భయము, లేదా అరుచి ఉండి కాదు. అలాగని సదా జనసంగము మధ్య ఉండటము సాధనకు ప్రతిబంధకము అనే వాస్తవాన్ని కూడా విస్మరించ కూడదు. జనసంగమునకు దూరంగా ఉండట మంటే, ఆత్మధ్యానంలో కుదుటపడి ఉండేందుకే అని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఏకాంత ప్రదేశము నందు ఉండటము, జనసంగమును తగ్గించుకొనుట వల్ల ధ్యానాభ్యాసము పెరుగుతుంది. తద్వారా శుద్ధి పడిన అంతఃకరణము జ్ఞానానికి సిద్ధ మవుతుంది. ఆత్మజ్ఞానానికి సిద్ధ పడుతుంది.

ధ్యానాన్ని ఒక ప్రక్రియగా కాకుండా, జీవితంలో భాగంగా చూడాలి. జీవితంలో జరిగేవే ధ్యానంలో జరుగుతాయి. అన్నీ సక్రమంగా ఉండి, ఏ ఒక్క లంకెను విడువకుండా క్రమబద్ధంగా ధ్యానమార్గంలో ప్రయాణం సాగిస్తే, ధ్యానం సోపాన క్రమంగా, నెమ్మదిగా ప్రగతిపథంలో సాగి అద్భుత ఫలితాలను అందిస్తుంది. ఈ అభ్యాసానికి ఏకాంత జీవనము ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది.

అనహంకారము

అనహంకారము అంటే అహంకారము లేకపోవడము *(అహంకార అభావః అనహంకారః).* నేను గొప్పవాణ్ణి, ఉత్తముణ్ణి అనే గర్వమే అహంకారము. అది లేక పోవటమే అనహంకారము. కొందరిలో జాత్యహంకారము ఉంటుంది. నేను గొప్ప జాతిలో జన్మించాను. అగ్ర కులంలో పుట్టాను. నేను విద్యావంతుణ్ణి. నేను అందగాణ్ణి. గొప్ప కళాకారుణ్ణి. గొప్ప వక్తను. గొప్ప గాయకుణ్ణి - ఇలాంటి అభిమానమే, గర్వమే అహంకారము. ఇది జ్ఞానప్రాప్తికి ప్రతిబంధకము. ఎత్తైన కొండలపై పడిన వర్షపు జలం అక్కడ నిలవకుండా ఎలా పతన మవుతుందో, అహంకారి మస్తిష్కంలో కూడా జ్ఞానగంగ నిలవకుండా జారి పోతుంది.

మనలో ఏ గొప్పతనాన్ని చూసుకొని మనం గర్వ పడుతున్నామో, ఆ విషయాన్ని అంతరేక్షణ చేసుకుంటే, మన లోని గొప్పతనానికి దోహద పడిన అనేక అంశాలు కళ్ళ ముందు కదుల్తాయి. అనేక మంది వ్యక్తులు మనస్సులో మెదుల్తారు. ఈ ప్రపంచానికి మనం రిక్త హస్తాలతో వచ్చాం. నేడు మన వద్ద ఏది ఉన్నా అది ఈ ప్రపంచంలో ఏరు కున్నదే. అంతే కాదు. ఉన్న దేదైనా ఒకనాడు విడిచిపెట్టి పోవలసిందే. ఈ సత్యం అర్థమైతే, అహంకారము ఆవిరై పోతుంది. అనహంకారము ఆభరణంలా శోభిస్తుంది.

నేను జ్ఞానవంతుణ్ణి, తెలివిగల వాణ్ణి అని గర్వపడటం అహంకారము. జ్ఞానము అనేది మనం తయారు చేసింది కాదు. మనం సృష్టించింది కాదు. జ్ఞానం అనేది ఉన్నదే. అది తెలియక పోవటము అజ్ఞానము. అజ్ఞానమును తొలగించు కోవడమే జ్ఞానము. అంతేగాని జ్ఞానాన్ని మనం సృష్టించడం లేదు.

ఇది అర్థం గాక మనం కాని, మనకు లేని అనేక విషయాలతో సంగత్వాన్ని ఏర్పరచుకోవడం వల్ల అహంకారము తయారవుతూ ఉంది. సర్వసంగాలను తొలగించు కుంటే బంధహేతువైన అహంకారము నశిస్తుంది. అహంకారము నశిస్తే ఆత్మజ్ఞానము కలుగుతుంది.

అంత స్సంగం బహిస్సంగం ఆత్మ సంగం చ య స్త్యజేత్।
సర్వసంగ నివృత్తాత్మా స మామేతి న సంశయః॥

'అంతస్సంగమును, బహిస్సంగమును, దేహ సంగమును ఎవడు త్యజిస్తాడో, ఇలా సర్వ సంగములను త్యజించువాడు నన్ను పొందుతాడు. ఈ విషయములో సందేహము లేదు' అన్నాడు ఉపనిషత్తులో భగవంతుడు.

నేను - నేను అనుకోవడమే అహంకారము *(అహం కరణమ్ అహంకారః).* ఉన్న వాటిని, లేనివాటిని తన యందు ఆరోపించుకొని, ఈ ఆరోపిత గుణములతో

కూడిన తనను 'నేను - నేను' అని భావించడము ఏదైతే ఉందో అదే అహంకారము *(విద్యమానైః అవిద్యమానైః చ గుణైః ఆత్మని అధ్యారోపితైః విశిష్టమ్ ఆత్మానమ్ అహ మితి మన్యతే).* ఇది అజ్ఞాన జనితము. దుఃఖ భూయిష్టము. సమస్త దోషాలకు, సర్వ అనర్థాలకు ఇదే కారణము. దేహేంద్రియ మనస్సులు తానని భ్రమించి అనర్థ ప్రలాపాలు చేయడం అహంకారమే అవుతుంది. ఇది జ్ఞానానికి అవరోధము. కనుక సాధకులు అనహంకారులై ఉండాలి. ఆత్మ కాని విషయాల యందు ఆత్మ అనే జ్ఞానమే అహంకారము *(అనాత్మని అహమితి మతిః అహంకారః).* గుణధర్మాలను తన యందు ఆరోపించుకొని ఆవేదన చెందే అజ్ఞాని కర్మల చేత బద్ధుడవుతూ ఉంటాడు. ఈ విధమైన అహంకారము నుండి విడిపడిన వాడు అనహంకారియై, జ్ఞాన మార్గంలో ముందు కెళ్తాడు.

అహంకారము సమూలంగా నశిస్తే, ఆత్మజ్ఞానము కలిగిందనే భావము. ఆత్మజ్ఞానమును పొందినవాడు అహంకారము నుండి సంపూర్ణంగా విముక్తు డవుతాడు. అహంకారానికి కారణ మేమిటో అన్వేషిస్తే అది కేవలం అజ్ఞాన జనితమని అర్థ మవుతుంది. ఈ అవగాహనతో అహంకారము అంతరిస్తుంది.

నేను - నేనని అందురందరు
ఆ 'నేను' ఏమిటో
తెలిసి పలికే వారు ఎందరు?
'నేను' ఎవరని అడిగి చూడు
మాయ మగును నేను అనునది
నేను పోయిన తాను మిగులును
తానే సత్యము తానే సర్వము - అన్నది తత్త్వగాన సుధ.

'నేను అనే మిథ్యా జ్ఞానము లేనివాడు నిరహంకారుడు. అనహంకారుడు *(నిరహంకారః నిర్గత అహం ప్రత్యయః).* అంటే అహంకార రహితుడు. దేహాత్మ భావము లేనివాడు. అనాత్మ యందు ఆత్మ బుద్ధి లేనివాడు. అహంకార శూన్యుడు. మమకార శూన్యుడు. మమకారానికి అహంకారమే పునాది. అహంకారానికి అజ్ఞానమే కారణము. తాను ఆత్మ అనే జ్ఞానం లేకపోవడం చేత, అనాత్మ అయిన దేహమే తానని భ్రమించడం జరుగుతోంది. దేహము తాను అనే అహంకారం కారణంగా, దేహానికి సంబంధించిన పుత్ర కళత్రాదులు, గృహ వాహనాదులు తనవి అనే మమకారం ఏర్పడుతూ ఉంది. 'నేను ఆత్మ' అనే ఆత్మోపమ్య బుద్ధి వలన 'నేను దేహము' అనే అహంకారము నశిస్తుంది. ఇలా నిరహంకారుడైన ముముక్షువు నిర్మముడై, నిర్వికల్పానందాన్ని పొందుటకు మార్గాన్ని సుగమం చేసుకుంటున్నాడు.

మానవ సంబంధాలు

పాలను ఆశించి గోవును పోషిస్తాము. గోవు నుండి మనకు పాలు వస్తాయి. అంతే కాదు; పేడ కూడా వస్తుంది. పాలు ఇంట్లోకి తెచ్చుకుంటాం. పేడను ఇంటికి దూరంగా విసిరివేస్తాం.

ఆవు నుండి పాలు మాత్రమే రావాలి. పేడ రాకూడదు అంటే వీలు కాదు. కర్మలు కూడా ఇలాగే ఉంటాయి. ఏ కర్మ చేసినా, అది పూర్ణంగా అర్థవంతంగా ఉంటుందని చెప్పలేము. కొంత అభ్యంతరంగా కూడా ఉంటుంది.

సంబంధాలు కూడా ఇలాగే ఉంటాయి. ఏ సంబంధం లేకుండా, ఎవరి తోను సంబంధం లేకుండా జీవించటం సాధ్య పడదు. కాని, సంబంధాలలో కేవలం సంతోషమే ఉంటుందని చెప్పలేము. విషాదం కూడా కలిసే ఉంటుంది.

మనం ఎవరితో కలిసి జీవించినా, వారు తల్లిదండ్రులు కావచ్చు, అన్నదమ్ములు కావచ్చు, భార్యాభర్తలు కావచ్చు, స్నేహితులు కావచ్చు, బంధువులు కావచ్చు, - వారిలో అన్నీ మనకు నచ్చిన గుణాలే ఉంటాయని చెప్పలేము. మనకు నచ్చనివి, వారు మెచ్చేవి కూడా ఉంటాయి. అలాంటివి ప్రేమకి, సఖ్యానికి ప్రతిబంధకాలే కావచ్చు. కాని, అవి లేకుండా సంబంధాలు లేవు. గులాబీల మధ్య ముళ్ళు తప్పనట్లు, సంబంధాలలో ఈ విధమైన సంఘర్షణలు తప్పవు.

భోజనం చేయాలి. ఆకును పడేయాలి. కాని, ఆకు లేకుంటే వడ్డించటమే జరగదు. ఆకలి తీరదు. ఆకలి అన్నం తోనే తీరుతుంది. అన్నం ఆరగించినంత వరకు ఆకును ఆదరిస్తూనే పోవాలి. పడేసేదే కదా అనుకోవచ్చు. కడుపులో అన్నం పడే వరకు ఆకు మన ముందే ఉండాలి.

ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ అవసరం లేని క్షణం ఒకటి రావచ్చు. కాని, అవసరాలలో అవశ్యంగా తొంగిచూచే అనవసరాలను కూడా పెద్ద మనస్సుతో అంగీకరించే ఓర్పును పెంచుకుంటేనే అభివృద్ధిని సాధించటం మనిషికి సాధ్య పడుతుంది.

ఎవరి నైనా మనం ప్రేమించాము అంటే వారిలో ఏవో సుగుణాలు ఉంటాయి. కానీ, వారిలో కేవలం సుగుణాలే ఉంటాయని భావిస్తే మాత్రం మనం చాలా పొరపడు తున్నామేమో. అంటే, వారిలో ఏ దుర్గుణాలు ఉన్నాయో అన్వేషించి అర్థం చేసుకోమని నా ఉద్దేశ్యం కాదు. ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో చెప్పలేము అనేదే నా ఆంతర్యం. ఏది జరిగినా, ఎలా జరిగినా దానిని అర్థం చేసుకొనేందుకు బుద్ధి సిద్ధంగా ఉండా లనేదే నా

అభిమతం. ఊహించనివి ఏవేవో జరిగాయని వాటినే ఊహించుకొంటూ బ్రతుకును ఏదో చేసుకోవటం యెదకు బాధే నని సూచించటమే నా అభిప్రాయం. ఫలం కావాలి అంటే పువ్వును గిల్ల కూడదు. పువ్వులో అందం ఉంటుంది. పువ్వు అందంలో ఆహ్లాద ముంది. పువ్వు రుచిలో ఆనందం లేదు. పువ్వు చప్పగా ఉంటుందే గాని తియ్యగా ఉండదు. పువ్వు నుండి ఎదిగే కాయ కాస్త చేదుగా కూడా ఉంటుంది. కాయ పెరిగి దోరగా మారితే తీపి వగరుల కలబోతగా ఉంటుంది. అదే ఫలమైతే వడపోతలో వగరు కారి పోగా తీపి ముద్ద అవుతుంది. ముద్దు అవుతుంది. తిన బుద్ధి అవుతుంది.

రసపూర్ణ ఫలంగా మారే వరకు కాయ చెట్టును అంటుకొనే ఉండాలి. అలా ఉండటం లోనే పోవలసినవి పోగా, రావలసిన, కావలసిన రసం పండులో నిండుతుంది. పూర్వము ఉన్న వగరు, చేదు, పులుపు లాంటివి పండులో ఉండవు. పండులో అంతా తియ్యదనమే.

చెట్టులో పండిన పండు పట్టుకోగానే చెట్టును వీడి చేతిలో పడుతుంది. అదే, కాయను పట్టుకుంటే చెట్టును విడిపోదు. బలవంతంగా కోస్తే, కాయ, చెట్టు రెండూ తడిగా ఉండటాన్ని మనం స్పష్టంగా చూడవచ్చు. ఇది తడి కాదు. కంటతడి. వీడలేని, విడి ఉండలేని బాధ అది. పండైతే ఇరువురికీ బాధ లేదు. అంతవరకు చెట్టును అంటి పెట్టుకొని ఉండక తప్పదు. జీవితంలో కూడా అన్నీ అలాగే ముడిపడి ఉన్నాయి. సమయం వచ్చే వరకు నియమం అనుసరణీయం. కలిసొచ్చిన కాలంలో అంతా కైవల్యమే.

సంబంధాలు తప్పవు. అవి అలా ఉండ నివ్వండి. వాటిని బ్రతుకుకు బంధాలుగా భావించ నవసరం లేదు. తెలిసో, తెలియకో మనం కోరుకున్నవే మన వద్ద ఉన్నాయి. కోరిన వన్నీ మనతో ఉండక పోవచ్చు. కాని, ఉన్నవి మాత్రం మనం కోరుకున్నవే. ఈ ఉద్యోగంలో సుఖం లేదు అని భావించే దెవరు? సుఖం ఉందని భావించి ఉద్యోగంలో చేరిన వారే. సంసారంలో సుఖం లేదని చెప్పే వ్యక్తి సన్యాసి కాదు. ఇష్టపడి సంసారంలో దిగిన వారే. ఏవి ఎవరికి ఎలా ఉంటాయో ముందే తెలిస్తే, వెనుక దుఃఖపడే స్థితి ఎవ్వరికీ రాదు. తెలియక తెచ్చుకున్న వాటిని తరిమితే పోవు. పోయే క్షణం వచ్చి నపుడు తురిమినా నిలవవు. ఏడ్చినా వీడని నేస్తాలను నవ్వుతూ భరించటమే సుఖం. అక్కడే మనస్సుకు శాంతి.

కోపంలో పడకు ... నిలబడు - 1

ఆశించి పొందాలనుకున్నది పొంద లేనపుడు మనిషిలో నిరాశ జనిస్తుంది. అట్టి నిరాశకు కారణమైన దానిపై కోపం పుడుతుంది. ఇదొక అసుర లక్షణము. పుట్టిం దంటే విడిచి పెట్టదు. నిప్పు లేకుండానే తగల బెడుతుంది. నీళ్ళు లేకుండానే నిలువున ముంచేస్తుంది.

మనిషి క్రోధం లేకుండా ఉండలేడు. క్రోధాన్ని సంపూర్ణంగా లేకుండా చేసుకోవడం జ్ఞానికి మాత్రమే సాధ్యం. కాని, సాధకుడు కోపం రాకుండా జాగ్రత్త పడగలడు. కోపాన్ని రానివ్వకుండా చూసుకొని, మనస్సు లోని ప్రశాంతతను భగ్నం కాకుండా చూసుకో గలడు.

కోపము ముందు వెనుకలు చూడదు. పెద్ద చిన్న అని ఆలోచించదు. ఏ భాష మాట్లాడుతుందో అర్థం కాదు. పట్టు తప్పి ప్రవర్తిస్తుంది. కోపము దూరాలను సృష్టిస్తుంది. భారాలను పెంచుతుంది. మానవత్వాన్ని దెబ్బ కొడుతుంది. పశుత్వాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది. కోపంతో ఊగిపోయే మనిషి, 'నాకు కోపమొస్తే నేను మనిషిని కాను' అని పలుకుతూ ఉండటం మనం వింటూనే ఉంటాము. కోపం మానవత్వాన్ని నిర్మూలించి జ్ఞానాన్ని నశింప చేస్తుంది.

పనులు చక్కబెట్టు కోవడానికి, పరిస్థితుల్ని సరి చేసుకోవడానికి కోపం పనికొస్తుం దని చాలా మంది భావిస్తారు. అది సరైన అవగాహన కాదు. అలాగే తప్పు చేసే ప్రతి వాణ్ణి సరిచేయడానికి కోపం ఉపకరిస్తుందని కూడా భావిస్తారు. ఇదీ సరియైన అవగాహన కాదు. కోపిష్టిని వాస్తవానికి ఎవ్వరూ నచ్చరు. మెచ్చరు. కోపిష్టి ఏదీ సాధించ లేడు. తనను తాను పాడు చేసుకుంటాడు. అలాగే ఇతరుల్ని కూడా పాడు చేస్తాడు.

కోపం యొక్క కోరల్లో చిక్కి ఎన్నో కుటుంబాలు ముక్కలై పోయాయి. మరెన్నో సంబంధ బాంధవ్యాలు తెగి పోయాయి. కోపం మనల్ని మనం మరచి పోయేలా చేస్తుంది. ఆ తరువాత ఫలితాలను చూసి మనస్సు పశ్చాత్తాప పడుతుంది. దాని వల్ల ఏమి లాభం?

కోప్పడట మనేది మనకు చర్య లాగా కనిపించ వచ్చు. వాస్తవానికి అది చర్య కాదు; ప్రతిచర్య. ప్రతిచర్య లన్నీ యాంత్రికంగా జరిగి పోతాయి. చర్యలను మన అధీనంలో ఉంచుకోగలం. ప్రతిచర్యలు మన అధీనంలో ఉండవు. ప్రతిచర్యలపై మనం పెత్తనం సాగించ లేము. ఏమండీ! ఈ పువ్వును వాసన చూడండి అని

నేనంటే, మీరు చూస్తారు. ఏమండీ! అయిదు నిమిషాలు మీరు ఇప్పుడు కోప్పడండి అని అడిగా ననుకోండి. మీరు కోప్పడ గలరా? వాస్తవానికి అది చర్యే అయితే మీరు కోప్పడ గలరు. కాని కోపము అనేది చర్య కాదు; అది ప్రతిచర్య కనుక మీరు కోప్పడ లేరు. కోపం అనేది తనకు తానుగా వస్తుంది. యదార్థానికి కోప్పడే శక్తి నీకు ఉన్నా, అది ప్రతిచర్యగా సాగాలే గాని, ప్రయత్న పూర్వకంగా, చర్యగా సాగదు.

దీనిని బట్టి మనకు ఏమి అర్థ మవుతుంది? కోపం విషయంలో మనం అశక్తులం. కోపం తనంతట తాను వస్తుంది. మన అనుమతితో కోపం రాదు. వచ్చిన కోపాన్ని నిగ్రహించే శక్తి మనకు ఉండదు. ఈ సత్యాన్ని మనం అంగీకరించాలి. అప్పుడే మనం అపజయం నుండి బయట పడగలం. ఇది అర్థం కాకపోవడం చేత, 'ఏమండీ! కోప్పడకండి' అని మనం ఇతరులకు సలహాలిస్తాం. అంతే కాదు. మనం మంచి సలహా ఇచ్చినా, అతడు పాటించ లేదని ఏదో అయిపోతాం. అంతేగాని, ఆ సలహాను పాటించే శక్తి అతనికి లేదని గుర్తించము. ఇదే విచిత్రం.

కనుక, కోపం లేకుండా ఉండలేము. కాకపోతే, కోపం వచ్చే టప్పుడు, వస్తూ ఉందని తెలిసి నపుడు, కాస్త అవగాహనను పెంచుకొని, కోపాన్ని రానివ్వకుండా చూసుకొని, మనస్సులో శాంతి నశించకుండా ఉండేలా జీవించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలా కాకుండా, ఒకవేళ మనకు కోపం వచ్చే పరిస్థితులు ఇతరుల కారణంగా ఆసన్న మైతే, అప్పుడేమి చేయాలి? దీనికి శాస్త్రము ఒక చక్కని ఉపాయాన్ని తెలియ చేసింది.

క్రుద్ధే స్మేర ముఖావధారణ మథావిష్టే ప్రసాదక్రమో ।
వ్యాక్రోశే వినయోక్తి రాత్మ దురితో చ్ఛేదోత్సవ స్తాడనే ॥

ఇతరులు మనపై కోపాన్ని ప్రకటించి నపుడు వారికి చిరునవ్వుతో కనిపించడం ***(క్రుద్ధే స్మేర ముఖావ ధారణం),*** పరులు కోపమొచ్చి వాళ్ళను వాళ్ళు మరచి నపుడు, వారిని ఊరడించడము లేదా ఓదార్చే ప్రయత్నము చేయడము ***(ఆవిష్టే ప్రసాద క్రమః),*** పరులు కోపంతో తిట్టినపుడు వారితో వినయంగా, వినమ్రంగా భాషించడము ***(వ్యాక్రోశే వినయోక్తిః)*** - ఈ విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉచితానుచితాలను పరిశీలించి ప్రవర్తించ గలిగితే కోపాన్ని దగ్గరికి రాకుండా చూసుకోగలం.

కోపం లేకుండా ఉండలేము. కాకపోతే, కోపం రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అప్పుడే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. బ్రతుకు నిర్మలంగా సాగుతుంది. అస్తు.

కోపంలో పడకు ... నిలబడు - 2

జీవితంలో సమస్యలు తప్పవు. మన జీవితంలో ఏర్పడే సమస్యలకు బాహ్య ప్రపంచము లేదా సమాజం కారణం కావచ్చు. కాని, అదే పూర్ణసత్యం కాదు. మన సమస్యలకు తెలిసో, తెలియకో మనం కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ సమస్యల నుండి బయట పడాలి అంటే, ఈ రెండిటి విషయంలో మనకు నిగ్రహం ఉండాలి.

ప్రపంచం విషయంలో మనము నిగ్రహించడ మనేది ఉండదు. ప్రపంచంలో లేదా సమాజంలో మనం ఎవరిని నిగ్రహించగలం? ఇంతెందుకు? మన సంసారంలో మనం ఎవరిని నిగ్రహించగలం? మనం చెప్పినట్లు ఇతరులు నడుచుకోకపోతే, మనం ఏం చేయగలం? పెద్దవాళ్ళ మైతే కోప్పడగలం. చిన్నవాళ్ళ మైతే, పెద్దల కోపానికి గురై బాధ పడగలం. బాధపెట్టినా, లేదు బాధపడినా, ఇవి రెండూ సమస్యలుగా నిలిచేవే గాని, పరిష్కారాలుగా మిగిలేవి కావు.

వ్యక్తిలో కోపం ఉండొచ్చు. ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి లోని కోపానికి మరొకరు గురి కావాలా? అలా గురి చేయాలనుకొనే వ్యక్తి తనను తాను అలా పురిపెట్టుకోవాలా? ఒకరి కోపానికి మరొకరు ఎందుకు గురి కావాలి?

ఇంతవరకు ఏ తల్లి అయినా బిడ్డను కన్నదే గాని కోపిష్టిని కనలేదు. మరి బిడ్డ పెద్ద అయి కోపిష్టిగా మారడం ఎలా జరిగింది? కనడం వరకు బాగుంది గాని, బిడ్డను పెంచడం లోనే మన పాత్రను చక్కగా పోషించలేక పోతున్నాం. దానికి కారణం కూడా ఆలోచిస్తే బోధ పడుతుంది. మనమూ అలాగే చిన్న నాటి నుండి పెరిగాము కనుక, బిడ్డల్ని అంతకన్నా భిన్నంగా పెంచలేక పోతున్నాం. అలా కాకుండా మనం అవగాహనతో పరివర్తన చెందితే, బిడ్డల్ని చక్కగా తీర్చి దిద్దగలం. మనం బిడ్డల విషయంలో కోపాన్నే ప్రదర్శిస్తూ పోతే, దానిని అనుకరించి బిడ్డలు కూడా కోపిష్టులు గానే తయారవుతారు.

మన బిడ్డ చేసిన పని మనకు నచ్చక పోవచ్చు. బిడ్డ ప్రవర్తన మనకు కోపాన్ని కలిగించ వచ్చు. ప్రవర్తన అలాగే ఉండొచ్చు. ఆ ప్రవర్తన బిడ్డదే కదా! మనకు నచ్చే విధంగా, మనం మెచ్చే విధంగా బిడ్డ చేయగలడని ఆశించడం సముచితమా? పెద్దలే తెలిసీ తప్పులు చేస్తూ ఉంటారు. కాని, బిడ్డ చేసే తెలియని తప్పులకు బిడ్డను శిక్షార్హుణ్ణి చేయాలా?

'ఇక మీదట ఇలా ప్రవర్తిస్తే నీ ముఖం చూడను. నీతో మాట్లాడను' అని బిడ్డపై కోప్పడటం సముచితమా? ఈ మాటలకు అర్థముందా? బిడ్డను చూడకుండా ఉండటం, బిడ్డతో మాట్లాడకుండా ఉండటం తల్లిదండ్రులకు సాధ్యమా? సాధ్యాసాధ్యాలను ప్రక్కన పెడితే, కోపం వచ్చినపుడు ఏదంటే అది అర్థరహితంగా

మాట్లాడటం అలవాటై పోయింది. కోపిష్టికి తన అలవాటును రక్షించుకోవడం ప్రధానమైందే గాని వారి కోపానికి గురౌతున్న వారిని పరిరక్షించుకోవా లనేది అర్థం కాకుండా పోయింది.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో వచ్చే కోపాన్ని ఆపుకొని నిగ్రహంతో ప్రవర్తించడం అలవరచుకోవాలి. గద్దించకుండా, దబాయించకుండా, చెప్పదలచుకున్న దానిని ప్రియంగా చెబితే, ప్రేమ పలుకులతో చెబితే ఆ క్షణాన ఇల్లు స్వర్గంగా మారుతుంది.

వాక్కు అగ్ని బీజం. వంటకు మంటలా ఉపకరిస్తుంది. అదే ఉగ్రరూపాన్ని దాల్చితే దగ్ధం చేస్తుంది. సక్రమంగా వినియోగించుకుంటే వాక్కు తపోరూపమై అమృతాన్ని పంచుతుంది. దారి తప్పి అక్రమంగా ఆలపిస్తే వాక్కు పతన హేతువై విషాన్ని విరజిమ్ముతుంది.

అగ్నికి రెండు లక్షణాలు ఉంటాయి. అగ్నిలో వేడి ఉంటుంది. అలాగే వెలుగూ ఉంటుంది. మన మాటల్లో, బాగా అర్థం చేసుకుంటే, ఎక్కువగా వేడి ఉంటుందే గాని వెలుగు ఉండదు. వేడి మాటల్ని లేకుండా చూసుకోవాలి. అప్పుడు కోపం నిగ్రహింపబడుతుంది. వెలుగు పలుకుల్ని ఆరబోయాలి. అప్పుడు శాంతి విరాజిల్లుతుంది.

మాటలు చల్లగా ఉండాలే గాని వేడిని పుట్టించ కూడదు. పంట పండినట్లు ఉండాలే గాని మంట పెట్టినట్లు ఉండకూడదు. వినే వారికి తృప్తిని కలిగించాలే గాని అసంతృప్తిని పంచకూడదు. శాంతిని కలిగించాలే గాని అశాంతిని పెంచకూడదు.

'నేను సత్యమే పలుకుతాను. ఇతరులకు కష్టం కలుగుతుందని నేను సత్యం మాట్లాడకుండా ఉండలేను' అని చాలా మంది అంటూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి ఒక్క విషయం సుస్పష్టం కావాలి. సత్యమును పలికే మనం మన మాటల ద్వారా పరులను బాధించ గలమేమో గాని, సత్యానికి బాధించడం తెలియదు. సత్యము సుఖ పెట్టేదే గాని దుఃఖపెట్టేది కాదు.

మనం ఏమి మాట్లాడుతున్నాము అనేది ఎంత ప్రధానమో, ఎలా మాట్లాడుతున్నాము అనేది కూడా అంతే ప్రధానము. (1) మనం ఏమి మాట్లాడుతున్నాము? (2) ఎవరితో మాట్లాడుతున్నాము? (3) ఎక్కడ మాట్లాడుతున్నాము? (4) ఎప్పుడు మాట్లాడు తున్నాము? (5) ఎలా మాట్లాడుతున్నాము? - ఈ ఐదు విషయాలను మనస్సులో ఉంచుకొని మాట్లాడితే, కోపం మనకు ఎంతో దూరంగా పోతుంది. మాటలు వినసొంపుగా ఉంటాయి. మనస్సును కష్ట పెట్టకుండా ఉంటాయి. నీవు చెప్పేది వినే వాడికి అవసర మైనదే అనేది నీ అభిప్రాయమైతే, దానిని అతడు గ్రహించడానికి నువ్వు ప్రియంగా భాషించ వలసి ఉంటుంది. అప్పుడే అతడు స్వీకరిస్తాడు. ప్రశాంతతకు ప్రియాలు సహకరిస్తాయే గాని కోపాలు సహకరించవు.

సంబంధాలు - సంఘర్షణలు

మనం ఆశించింది జరగాలి అనుకుంటాము. మనం ఇష్ట పడనిది జరగ కూడదు అని భావిస్తాము. కాని, నిజజీవితంలో జరగాలి అనుకున్నది జరగక పోవడమే గాక జరుగకూడదు అనుకున్నది జరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయాల్లోనే హోరుగాలికి చెట్లు చలించినట్లు మనస్సు కదలి పోతుంది. రాగద్వేషాలతో ఊగిపోతుంది. తన కున్న కొద్దిపాటి ప్రశాంత ఫలాలను కూడా రాల్చేసుకుంటుంది.

ప్రయత్నం ద్వారా మనం కొన్ని చేయగలం. ప్రయత్నించినా కొన్ని చేయలేము. ఇవి వాస్తవాలు. వీటిని యథాతథంగా అంగీకరిస్తే మనస్సు కుదుట పడుతుంది. సమస్యలు సమసి పోతాయి.

పిల్లల్ని తల్లిదండ్రులు పెంచుతారు. విద్యలో ఉంచుతారు. విత్తాన్ని పంచుతారు. కాని, ఇన్ని చేసినా తాము చెప్పినట్లు పెళ్ళి చేసుకో లేదని ఏదో అయిపోతారు. తాము చేయమన్న ఉద్యోగం చేయలే దంటారు. ఇవన్నీ మనసులను కుదిపేస్తూ ఉంటాయి. వారికీ శాంతి ఉండదు. చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళకి అశాంతి తప్పదు.

బిడ్డలకు విద్యాబుద్ధులు చెప్పించడం, వారిని పెంచడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. కాని, పెద్దవాళ్ళైన తరువాత బిడ్డలు తమ మాట వినలేదని చింతించడం కొని తెచ్చుకున్న భారం. మీ బాధ్యతను మీరు నిర్వర్తించారు. చాలు. బిడ్డల్ని శాసించే స్థాయికి వెళ్ళ నవసరం లేదు. వాళ్ళ బ్రతుకుల్ని వాళ్ళు ఆలోచించుకో నివ్వండి. ఒకవేళ వాళ్ళు ఆలోచించలేరు అనే సందేహమే కనుక తల్లిదండ్రులైన మీకు ఉంటే, వాళ్ళని ఆలోచనా పరులుగా పెంచలేని మీ అశక్తతని, బాధ్యతా రాహిత్యాన్ని అంగీకరిస్తే సరిపోతుంది. మనసు తేలిక పడుతుంది.

గురువుల వద్ద శిష్యు లుండొచ్చు. తాను ఆశించిన విధంగా శిష్యుడు ఎదగలేక పోతున్నాడనో, లేదా అందుకు భిన్నంగా పతన మవుతున్నాడనో గురువు చింతించడం మొదలు పెడితే దాని వల్ల గురువుకు ఏదీరాదు, నిద్ర కూడా.

గురువు చెప్పడం వరకే చేయాలి. శిష్యుడు వినకపోతే అది అతని విషయం. ఎవరు ఎవరికీ సంబంధించి లేరు ఈ ప్రపంచంలో. ఎవరి జీవితాన్ని వారే తయారు చేసుకోవాలి. ఒకరు మరొకరికి సహకరించ వచ్చు. అంతమాత్రాన సంకోచవ్యాకోచా లతో గుండెను పిండుకో నవసరం లేదు.

"నేను నాకున్న జ్ఞానాన్ని పంచాను. పంచుతున్నాను. అతని ప్రయత్నలోపం, ప్రారబ్ధరూపం అవరోధా లవుతున్నాయి. దానికి నాకు బాధెందుకు? నేను వాటిని

అర్థం చేసుకుంటాను" అని భావించి స్థిమితపడ గలిగితే గురువు గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు చక్కగా ఆడుతుంది.

శిష్యుడైన వాడు ఇలా ఉంటే తనకు చెడ్డపేరు వస్తుందని, సంస్థపేరు చెడిపోతుం దని, నలుగురు ఎనిమిది విధాల అనుకుంటారని ఆలోచిస్తూ పోయే గురువు శాంతిగా ఉండలేడు. మరొకరి అభిప్రాయాలపై, నిర్ణయాలపై ఆధారపడి సుఖించా లనుకొనే వాడు ఎప్పుడూ దుఃఖానికి దూరం కాలేడు. అలాంటి ఆవేదనాపరుడు ఆచార్యుడు కాలేడు. ఉన్నది ఉన్నట్లు సంతోషంగా అంగీకరిస్తేనే జీవితం ఆనందంగా, అమృత మయంగా సాగుతుంది.

వర్తమానంలో మనం మార్చడానికి వీలులేని రీతిలో ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించడం కాకుండా వాటిని అర్థం చేసుకొంటూ, అంగీకరిస్తూ జీవించడం సాధకులు అలవరచు కోవాలి. కలత పడే మనస్సు సాధన చేయలేదనే సత్యాన్ని మరువ కూడదు.

గతంలో చేసిన అనేక తప్పులు నేడు మనల్ని క్రుంగదీస్తుంటాయి. ఇవి కూడా ప్రశాంతంగా జీవించడానికి అవరోధాలే.

'నేను అనవసరంగా వారిని బాధించాను. నేను ఫలానా విషయంలో మూర్ఖ త్వంతో అధర్మంగా ప్రవర్తించాను. అవన్నీ పాపాలని, నా లోపాలే నని ఇప్పుడు నాకు తెలుస్తున్నాయి. ఈ జ్ఞానం అప్పుడు ఉండుంటే అలా చేసేవాణ్ణి కాను. అది తప్పని నాకు ఎవ్వరూ చెప్పలేదు' - ఇలా ఆలోచిస్తూ చాలామంది కుమిలిపోతూ ఉంటారు.

ముముక్షువులారా! వాస్తవాన్ని పట్టిస్తాను. శ్రద్ధగా వినండి. గతం గతించి పోయింది. ఇప్పుడు చింతించినంత మాత్రాన జరిగి పోయింది తిరిగి సరిపడదు. గతించి పోయిందని మరచి పోగలుగుతున్నామా? అదే జరిగితే, ఇక ఏ సంఘర్షణా మిగలదు. మరువలేము. అలాగని చేదు జ్ఞాపకాలతో జీవించలేము. అలాంటి వాటిని హృత్పూర్వకంగా అంగీకరిస్తే సరిపోతుంది.

జ్ఞానము లేనందున నేను అలా ప్రవర్తించాను. జ్ఞానము లేకపోవడము దోష మేమో గాని నేను దోషిని కాను. దోషినైతే నేడు ఎన్నో మంచి పనులు చేసి ఇందరికి సంతోషాన్నెలా కలిగిస్తాను? నన్ను నన్నుగా నేను చూసుకోవాలి. ఇది అవగాహన.

నా దోషానికి నేనే అకర్తనని తేలినపుడు, ఇతరులు నా విషయంలో కర్తలెలా అవుతారు? కనుక ఇతరుల దోషాల్ని కూడా నేను పట్టించుకో నవసరం లేదు. జరిగింది కలగా మరచి, జ్ఞాన జాగరణలో నిలిచి వీక్షించడమే నా కర్తవ్యం.

మనో నిగ్రహము

భగవంతుని గూర్చి చింతించాలంటే మనోనిగ్రహం ఉండాలి. కానీ మనో నిగ్రహం జరగాలంటే భగవ దనుగ్రహం ప్రసరించాలి. భగవత్కృప లేనిదే మనస్సు నిగ్రహింప బడదు. మనస్సు నిగ్రహింప బడితేనే భగవ చ్చింతనం జరుగుతుంది. ఇలా నిగ్రహము, కృప అనేవి పరస్పరాధీనమై ఉన్నాయి.

మనిషిని ప్రపంచంలో బంధించేది మనస్సు. మనస్సు లేకపోతే బంధమే లేదు. మనస్సులో ప్రధానంగా రెండు లక్షణాలు ఉంటాయి. మొదటిది విచారయుతము. రెండవది సంకల్ప యుతము. విచార యుతమైన మనస్సు బంధ విముక్తికి, మోక్ష ప్రాప్తికి ఉపకరిస్తుంది. సంకల్ప యుతమైన మనస్సు పక్షి వలలో చిక్కినట్లు బంధానికి లోనవుతుంది.

మనస్సు సదా ఏదో ఒక విషయాన్ని ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. కాని, మనస్సు ఏది ఆలోచిస్తూ ఉందో దానికి నీవు సాక్షిగా పరిశీలించాలి. పరీక్షించాలి. మనస్సులో నడిచే ఆలోచనల్ని వీక్షించడము, సద్భావ పూరిత కర్మలను ఆచరించడము - ఇవి చాలు మనస్సును నిగ్రహించడానికి.

మనస్సును నిగ్రహించా లనుకొనే వారు వైరాగ్యాన్ని కలిగి యుండాలి. విషయ ప్రపంచం మీద ఆసక్తి లేనివారై ఉండాలి. మనస్సుకు దేనిపై ఆసక్తి ఉందో ఆ విషయాన్ని త్యజించాలి. దానికి దూరంగా చరించేందుకు ప్రయత్నించాలి. అలా చేయడం వల్ల మనో శక్తి పెరుగుతుంది. నిగ్రహం సమకూరుతుంది.

నీవు త్యజించిన విషయాల్ని, వస్తువుల్ని తిరిగి గ్రహించ కూడదు. ఏ విషయాన్ని నీవు పరిత్యజిస్తావో, ప్రారంభంలో దృష్టంతా వాటి పైనే ఉంటుంది. వాటిపై ఆసక్తి మరీ బలీయంగా ఉంటుంది. అవి మనస్సును రెచ్చగొడతాయి. పదే పదే ప్రేరేపిస్తాయి. అయినా ప్రశాంతంగా ఉండు. ఉదాసీనంగా ఉండు. వాటికి విలక్షణంగా ఉండు. స్థిరంగా ఉండు. అవి మెల్లగా పలచబడి పోతాయి. వివేకము మనస్సులో ఉదయిస్తుంది.

న శక్యతే మనో జేతుం వినాయుక్తి మనిందితామ్ ।
శుద్ధాం సంవిద మాశ్రిత్య వీతరాగః స్థిరో భవ ॥

'సరియైన యుక్తి లేదా ఉపాయము లేకుండా మనస్సును జయించుట సాధ్య పడదు. పరిశుద్ధమైన జ్ఞానమును ఆశ్రయించి, రాగ రహితుడవై స్థిరంగా ఉండి పోవాలి' అన్నది ఉపనిషత్తు.

మనస్సు మారుతూ ఉంటుంది. అది కూడా వేగంతో మారుతూ ఉంటుంది.

అది సహజము. మనస్సు అలా వేగంగా మారకపోతే, ముందుగా మనస్సులో స్థిరపడి యున్నది పోకుండా ఉంటుంది. అది పోకుండా ఉంటే, నూతన విషయము మనస్సులో నిలిచే అవకాశము ఉండదు. కనుక మనస్సు వేగంగా మారడము వరం లాంటిదే గాని శాపము లాంటిది కాదు. ఆ విషయంలో ఫిర్యాదులు అవసరం లేదు. మనస్సులో మారే వాటిని మారనీ. నీవు మారకుండా ఉండు. మారే వాటికి సాక్షిగా ఉండు. ఇదే చక్కని మనో నిగ్రహము.

అలాగే రేపు అనే విషయాన్ని మనస్సు లోనికి రానీయకు. రేపును గూర్చి ఆలోచించే మనస్సు నేటిని వృథా చేసుకుంటుంది. వృథా చేసుకోవడానికి అలవాటు పడిన మనస్సు రేపటిని కూడా తప్పక వృథా చేసుకుంటుంది.

నేడున్న దానితో తృప్తి చెందకుండా, దానిని రేపటికి కూడా ఉండేలా చూసుకోవాలని మనస్సు ఆరాట పడుతుంది. దీనినే సంగ్రహబుద్ధి అంటారు. సాధకుడు ఇది లేకుండా చూసుకోవాలి. అప్పుడే మనస్సు నిగ్రహింప బడుతుంది.

సత్పురుష సాంగత్యము, సద్గ్రంథ పఠనము మనో నిగ్రహానికి ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి. మనస్సును ఉత్తేజ పరచి సన్మార్గంలో చరించేలా చేస్తాయి. మనస్సుతో పోరాడటం మానేయ్. అది మనో నిగ్రహానికి ఉపకరించదు. పైగా మనోశక్తిని క్షీణింప చేస్తుంది. సత్యంలో చరిస్తూ ఉండు. సాక్షీమాత్రుడవై సంకల్పాలను వీక్షిస్తూ ఉండు. మనస్సు లోని ఆవేశాలు వాటంతటవే అంతరించి పోతాయి. విచారాన్ని విస్మరించకు. విచారము వల్లనే మనోనిగ్రహం జరుగుతుంది.

మనోనిగ్రహానికి ఆలోచనా విధానము కూడా చాలా ప్రధాన మైంది. కొందరు ఒకే సమయంలో రెండు పనులు చేస్తూ ఉంటారు. వారి అపజయాలకు ఇదే కారణము. సంకల్ప యుతమైన మనస్సు ఆచరణాత్మకమైన కార్యముతో ఏకమై ఉండాలి. మనము శాస్త్రాధ్యయనము చేస్తున్నా మంటే అట్టి అధ్యయనము నందే మనస్సు లగ్నమై ఉండాలి. అంతే గాని జపసాధన విషయాన్ని ఆలోచించ కూడదు. అలాగే జప సాధన సాగేటప్పుడు శాస్త్రాధ్యయనము స్మరించ కూడదు. ఒకే కాలంలో మనస్సు రెండు కార్యాలు చేయలేదు. అలా చేయడం వల్ల రెండూ పాడై పోతాయి. మనోనిగ్రహం సిద్ధించదు.

అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః - మనస్సును నిగ్రహించే ప్రయత్నంలో వృత్తులను నిరోధించడానికి అభ్యాస వైరాగ్యాలే ఉపాయాలని యోగదర్శనంలో పతంజలి మహర్షి కూడా స్పష్టం చేశాడు. మనస్సు నిగ్రహింపబడని వానికి యోగము సిద్ధించదు. మనోజయమే మహాజయము. మనస్సును జయించిన వాడు జగత్తును జయించ గలడు.

రాగద్వేషాలు

ఏది నాకు ఇష్టమో, దానిని నేను వాంఛిస్తాను. దానిని నాకు కావాలని కోరుకుంటాను. ఒకవేళ ఇష్ట మైనది నా వద్ద ఉంటే, అది అలాగే ఉండి పోవాలి అనుకుంటాను. దీనినే రాగము అంటారు.

ఏది నాకు అయిష్టమో, దానిని నేను నిరాకరిస్తాను. దానిని నివారించాలనే ప్రయత్నంలో ఉంటాను. ఒకవేళ అయిష్ట మైనది నా వద్ద ఉంటే దానిని దూరం చేసుకొనే ప్రయత్నము చేస్తాను. దీనినే ద్వేషము అంటారు.

బాగా ఆలోచిస్తే, మనం చేసే పనులన్నీ ఈ రాగద్వేషాల చుట్టే తిరుగుతూ ఉంటాయి. జీవితంలో ఎక్కువ శాతం మనకు ఎదురయ్యే సమస్య లన్నిటికీ ఈ రాగద్వేషాలే కారణమై ఉంటాయి. మనలో రాగద్వేషాలు దూరమైతే మనకు సంభవించే సమస్యలు కూడా దూరమై పోతాయి.

రాగద్వేషాలను సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే అవి వ్యక్తిగతంగా ఉంటాయి. ఎవరి రాగద్వేషాలు వారివే. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి అంటే నీకు నచ్చదు. అంటే, అతని చేష్టలు నీకు అనుకూలం కావు. నీవు వాటిని ఇష్ట పడవు. అప్పుడు అలాంటి పరిస్థితులలో నీకు అతనిపై ద్వేషం ఏర్పడుతుంది. నిజం చెప్పాలంటే అది నీ వ్యక్తిగతం. ఆ చేష్టలే మరొకరికి నచ్చవచ్చు. ఈ విషయంలో ద్వేష మేమిటి? రాగం కూడా అంతే. కనుక, రాగద్వేషాలు వ్యక్తిగతాలు. కాని, అవే వ్యక్తి జీవితాన్ని నడిపిస్తాయి.

రాగద్వేషాలతో పెనవేసుకున్న వ్యక్తులు, వాటి చేత ప్రభావితులై, తమ రాగద్వేషాలను ఇతరులకు కూడా అంట కడతారు. అది ఎంత వరకు పోతుందంటే, మనుషులతో ఆగదు. దేవతల వరకు పోతుంది. వ్యక్తులలో ఉండే రాగద్వేషాలను దేవతలలో కూడా చూస్తారు.

బాలాజీకి లడ్డు ఇష్టమా? లడ్డుపై ఆయనకు రాగమా? అందుకే తిరుమలలో లడ్డు ప్రసాద మైంది. కుడుములు నాకు ఇష్టము అని గణపతి చెప్పాడా? ఏమో! కాని, ఆయన సన్నిధానంలో అది ప్రసాదము. ఈశ్వరాలయంలో పులిహోర ప్రసాదము. ఇది ఎలా తెలిసింది? ఎలా తెలిసినా, వ్యక్తులకే తెలిసింది. కనుక, ఈ విధమైన రాగాలన్నీ వ్యక్తిగతాలు. అవి అలాగే సాగిపోతూ ఉంటాయి. మన రాగద్వేషాలను దేవతలకు కూడా కలిగిస్తాము. భగవంతుణ్ణి కూడా రాగద్వేషాల పరిధి లోకి దించుతాము.

ఈ రాగద్వేషాల ఉచ్చు నుండి బయట పడినపుడే జీవితంలో ప్రశాంతత చోటు చేసుకుంటుంది. గీతలో కర్మయోగము దీని చుట్టే తిరుగుతుంది. మనం

ఆచరించే కర్మలు రాగద్వేషాలతో ముడి పడకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కర్మలు రాగద్వేషాల పరిధిలో కాకుండా ధర్మ స్థాయిలో ఆచరింప బడినపుడు అది యోగ మవుతుంది. కర్మయోగ మవుతుంది.

యోగస్థః కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ. అర్జునా! యోగనిష్ఠలో ఉండి కర్మలను ఆచరించు. ఫలసంగాన్ని విస్మరించు అన్నది భగవద్గీత. కర్మ మనిషిని బంధించదు. సంగత్వము బంధిస్తుంది. ఫలాశే బంధానికి కారణ మవుతూ ఉంది. ఫలాశ మళ్ళీ రాగద్వేషాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఫలాల వెనుక ధర్మాలు ఉన్నాయి అనేది అర్థమైతే, రాగద్వేషాలు అంకురించవు.

కర్మ సుఖాన్ని ఇవ్వదు. దుఃఖాన్నీ ఇవ్వదు. కర్మ కేవలం కర్మఫలా న్నిస్తుంది. అంతే. కర్మఫలాల విషయంలో మనకు ఉండే రాగద్వేషాలను బట్టి, ఆసక్తిని బట్టి సుఖదుఃఖాలు కలుగుతూ ఉంటాయి. యోగస్థుడైన వాడు చేసే కర్మలు గంగాజలం వలె పావనమై ఉంటాయి. తులసిదళాల వలె పవిత్రమై ఉంటాయి. యోగస్థుడు కర్మలు ఆచరిస్తున్నాడు అంటే అవి కేవలం ఈశ్వరార్థమై ఉంటాయి ***(యోగస్థ సన్ కురు కర్మాణి కేవలం ఈశ్వరార్థమ్).*** రాగద్వేషాల బంధాల నుండి విడిపడి ఉంటాయి.

రాగద్వేషాల నుండి విడిపడి భగవంతుని ధర్మంగా భావించి కర్మలనాచరించాలి. అప్పుడు మనం ఆచరించే కర్మ లన్నీ భగవంతునికి నైవేద్యాలుగా సమర్పింప బడుతాయి. ఫలాలు ప్రసాదంగా అందుతూ ఉంటాయి. తత్ఫలితంగా బుద్ధి శుద్ధిపడి నిర్మలమై, జ్ఞానప్రాప్తికి మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంది.

మనకు ఏవి ఉన్నా, మనతో ఎందరున్నా పరమేశ్వరుడు ప్రసాదిస్తేనే అవి మనకు కలిగాయి. అందుకే ఉన్న వన్నీ ప్రసాదాలు. ఉన్న వారందరు అనుగ్రహ రూపాలు. సామాన్యునికి కర్మ సాధనం - ఫలం సాధ్యం. కర్మయోగికి కర్మ సాధనం - ఫలం చిత్తశుద్ధి.

కర్మ చేస్తాం. ఫలితం వస్తుంది. కాని, అది మనం ఆశించిన విధంగా ఉండక పోవచ్చు. ఎందుకంటే కర్మఫలాలు మన రాగద్వేషాలను అనుసరించి రావు. మనం ఆశించింది రాలేదని ఆవేదన చెందుతాం. మనం ఊహించింది రాని మాట నిజమే. కాని, మనకు రావలసిందే వచ్చింది అనేది అంతకు మించిన నిజం. లోపం ఏదన్నా ఉంటే, రాగద్వేషాలతో పెనవేసుకున్న మన ఊహలలో ఉంటుందే గాని సర్వజ్ఞుడైన పరమేశ్వరుడు అందించే కర్మఫలంలో ఉండదు.

ప్రతిపక్ష భావన

పక్షము అంటే ప్రక్క అని అర్థము. స్వపక్షము అంటే తన ప్రక్క లేక తన వైపు అని అర్థము. ప్రతిపక్షము అంటే తనకు వేరే వైపు అని భావము. ఏ విషయములో నైనా, ఎవరైనా తనకు అనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తారే గాని, తనకు ప్రతికూలంగా ప్రవర్తించరు. కాని, మనోనిగ్రహము విషయంలో ప్రతికూలంగా ప్రవర్తించి నపుడే సాధన సఫలీకృత మవుతుంది. దీనినే ప్రతిపక్ష భావన అంటారు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మనో నిగ్రహము అనేది మొదటి మెట్టు. మనస్సును జయించ గలిగితే, సాధన సఫల మవుతుంది. మనస్సును జయించ గలిగితే ప్రపంచాన్ని జయించినట్లే. మనోజయము అనేది సాధనలో గొప్ప విజయము.

మనస్సులో దుష్ట సంకల్పాలు కదిలి నపుడు వాటిని అణచే ప్రయత్నము చేయ కూడదు. అలా చేయడం వల్ల మనస్సు నిగ్రహింపబడక పోవడమే గాక శక్తికి మించి మనస్సు తిరగ బడుతుంది. అశుద్ధమైన ఆలోచనల్ని తొలగించే ప్రయత్నం కన్నా, శుద్ధమైన ఆలోచనల్ని కదిలించే ప్రయత్నం చేయాలి. అలా చేయడం వల్ల అశుద్ధ మైన ఆలోచనలు వాటంతటవే అంతరించి పోతాయి. దీనినే ప్రతిపక్ష భావన అంటారు.

మనస్సులో ద్వేష భావన కదిలింది అనుకుందాం. దానిని గూర్చే ఆలోచించడం వల్ల అది మరింత దృఢ పడుతుంది. అలా కాకుండా ద్వేషానికి ప్రతిపక్షమైన ప్రేమ భావనను కదిలించాలి. ప్రేమ భావాలు ద్వేష భావాలను లేకుండా చేస్తాయి. అంతే. మనస్సు నిర్మల మవుతుంది. బుద్ధి నిశ్చల మవుతుంది. సాధన నిరాటంకంగా సాగుతుంది. ఈ విధంగా ప్రతిపక్ష భావన ద్వారా అశుద్ధమైన ఆలోచనలు వాటంతట అవే నశించి పోతాయి.

బంధమోక్షాలకు మనస్సే కారణము. ఒక విధంగా చూస్తే మనస్సనేది మనకు వరం లాంటిది. దానిని భగవ త్ప్రసాదంగా భావించాలి. మనస్సు లేకపోతే మనం భగవంతుని గురించి ఆలోచించ గలమా? శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయగలమా? ధ్యానాన్ని సాగించ గలమా? భక్తిని కొనసాగించ గలమా? మనస్సు నిగ్రహింప బడనపుడే సమస్య ఉత్పన్న మవుతుంది. ప్రతిపక్ష భావన ద్వారా మనస్సును నిగ్రహింప గలిగితే జీవితంలో ఎంతో ఉన్నతిని సాధించగలం.

విషయ ప్రపంచంతో ముడిపడిన మనస్సు బంధాన్ని కలిగిస్తుంది. అదే మనస్సు ప్రాపంచిక విషయాల నుండి విడిపడితే మోక్షానికి మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంది. ***మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః*** అన్నది ఉపనిషత్తు. విషయాల యందు రాగద్వేషాలు లేకుండా మనస్సు ఉండ గలిగితే, అట్టి మనస్సు త్వరలో లేనిదే అవుతుంది. ఇదంతా ప్రతిపక్ష భావన వల్ల జరుగుతుంది.

మనస్సులో సదా సాత్త్విక భావాలు నడిచేలా ముముక్షువులు చూసుకోవాలి. తామసిక భావాలు మనస్సును బాధలకు గురి చేస్తాయి. రాజసిక భావాలు ప్రాపంచిక విషయాల వైపు మనస్సును నడిపిస్తాయి. శుద్ధమైన సాత్త్విక సంకల్పాలు సత్కర్మల వైపు నడిపిస్తాయి. సద్భక్తిని కల్పిసాయి. తామస రాజస భావాలు మనస్సులో స్ఫురించి నపుడు, వాటితో కలవకుండా మనస్సులో సాత్త్విక భావాలను కదిలించ గలిగితే మనస్సు ఋజు మార్గంలో నడుస్తుంది. ఇది కూడా ప్రతిపక్ష భావనయే.

అశుద్ధమైన ఆలోచనను అదే పనిగా మనస్సులో కొనసాగిస్తే, మనస్సు అశుద్ధ సంకల్పాలతో బలపడి పోతుంది. అలా బలపడిన మనస్సును నిగ్రహించడం సులభ సాధ్యం కాదు. అట్టి అశుద్ధమైన ఆలోచనలు మనస్సులో కదలగానే వాటిని వెంటనే మనస్సు నుండి దూరం చేయాలి. అయినా అవి మనస్సు లోనే నిలిచి ఉంటే, అట్టి సంకల్పాలకు నువ్వు తటస్థంగా ఉండే ప్రయత్నం చేస్తే, అవి నిస్సారమై నిర్వీర్య మవుతాయి.

మనస్సును ప్రతిపక్ష భావన ద్వారా మనం నిగ్రహించే ప్రయత్నం చేసినా అది గనుక నిగ్రహింప బడకపోతే, వెంటనే మనం మార్గాన్ని మార్చుకోవాలి. కేవలం మానవ ప్రయత్నం చేతనే మనస్సు నిగ్రహింప బడకపోతే, వెంటనే మన ప్రయత్నాలు ఆపి భగవంతుని ప్రార్థించడం చేయాలి. మన ప్రయత్నంతో లొంగని మనస్సు, భగవ దనుగ్రహంతో లొంగుతుంది. మనస్సు విపరీతంగా ప్రవర్తించే టప్పుడు, మనము భగవద్భావాలను కదిలించాలి. సంకీర్తనను కొనసాగించాలి. జపం చేయాలి. ఈ విధమైన సాధనల వల్ల మనస్సు నిగ్రహింప బడుతుంది. మనస్సు నిగ్రహింప బడితే, అలా మనస్సు నిగ్రహింప బడింది అని మనకే తెలిసి పోతుంది.

మనో నిగ్రహం వల్ల మనలో శక్తి పెరుగుతుంది. చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. నిద్ర నుండి ప్రశాంతంగా లేవడం జరుగుతుంది. నిత్య జీవితంలో ప్రశాంతంగా సంచరించడం జరుగుతుంది. సదా మనస్సు సంతోషంగా ఉంటుంది. సదా సాత్త్విక భావాలే కదుల్తూ ఉంటాయి. కామ సంకల్పాలు అంతరించి మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నిశ్చింతగా ధ్యానం చేయ గలుగుతుంది.

రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టా నృతాదినా।
హింసాది రహితం కర్మ యత్తదీశ్వర పూజనమ్॥

'రాగాది దోషములు లేని హృదయము, అసత్యాలతో మలినం గాని వాక్కు, హింసాదులు లేని కర్మ - ఇవియే ఈశ్వర పూజనము అన్నది ఉపనిషత్తు. ప్రతిపక్ష భావన సాధకుల్ని ఈ స్థితికి చేర్చుతుంది.

అనన్య భక్తి

అన్యము అంటే వేరైనది. అనన్యము అంటే వేరు కానిది. అనన్య భక్తి అంటే, భగవంతుని కన్నా అన్యంగా మరొక ఆలోచన లేకుండా ఉండటము అని అర్థము. అట్టి అనన్య చింతనము కలవారే అనన్య భక్తులు. భక్తుని దేహం దేశంలో చరిస్తున్నా, కర్మలలో కదులుతున్నా, భక్తుని మనస్సులో మాత్రం భగవంతుడే ఉంటాడు. భగవంతుడు ఉండటము అంటే, భగవద్భావన ఉండటము అని అర్థం.

భక్తి అనేది పరమ ప్రేమ స్వరూపము. ప్రేమ ఎక్కడ ఉంటుందో మనస్సు అక్కడే ఉంటుంది. ప్రియమైన వస్తువు నుండి మనస్సు దూరం కాలేదు. భక్తి ద్వారా పరమేశ్వరుడే ప్రియాతి ప్రియంగా మారినపుడు, పరమేశ్వరునికి దూరంగా మనస్సు మనుగడను సాగించ లేదు. అదే అనన్య భక్తి. అట్టి భక్తి చేత పరమేశ్వరునే ఏకైక ధ్యేయంగా భావించి సేవించడం జరుగుతుంది.

వాసుదేవుడే భగవంతుడు. వాసుదేవునికి మించిన దైవము లేదు ***(న అన్యః భగవతః వాసుదేవాత్ పరః అస్తి).*** అట్టి వాసుదేవుడే నాకు గతి ***(స ఏవ నో గతిః)*** అనే నిశ్చయ బుద్ధియే అనన్య యోగము. అట్టి యోగంతో ఈశ్వరుడైన వాసుదేవుని యందు అచంచలమైన భక్తిని కలిగి ఉండటము కూడా జ్ఞానమే ***(తేన భజనం భక్తిః। సా చ జ్ఞానమ్).*** భగవద్భక్తి వలన భగవ దనుగ్రహము ప్రాప్తిస్తుంది. ఈశ్వరానుగ్రహము వలన జ్ఞానము కలుగుతుంది. వాసుదేవుడే నాకు గతి, వాసుదేవునికి మించిన దైవము లేదు అనే అనన్య భక్తి ఏర్పడి నపుడు మోక్షమే పరమావధిగా ఆ భక్తి సాగుతూ ఉందని భావము.

ఇలా అనన్య యోగము చేత కొనసాగే వాసుదేవ భక్తిలో జ్ఞానసాధన లన్నీ ఒదిగి ఉంటాయి. కనుకనే, భక్తి లేకుండా ముక్తిని సాధించటం దుస్సాధ్యము. వాసుదేవుని యందు అచంచల భక్తి కలవారు శీఘ్రంగా జ్ఞానులై తరిస్తారు. అది లేని వారు తరించ లేరు అని వాసుదేవుడే తన దివ్య వాణిని వినిపించాడు.

ప్రీతి ర్న యావన్మయి వాసుదేవే న ముచ్యతే దేహ యోగేన తావత్!

'వాసుదేవుడ నైన నా యందు ఎంత వరకు ప్రీతి కలగదో, అంతవరకు దేహ సంబంధము గల జన్మల నుండి విముక్తి లభించదు'.

అన్యుల యందు మనస్సు లేని వారు అనన్య భక్తులు. అనన్య భక్తి కలిగితే, అన్యచింతలు వాటంతట అవే జారి పోతాయి. పారి పోతాయి. అనన్య భక్తి వల్ల భక్తుని హృదయంలో సదా భగవంతుడే ఉంటాడు. భక్తుని హృదయంలో భగవంతుడు

ఉన్నాడు కనుక, భక్తుడు నిర్భయుడు. ఏ అవసరములు లేని వాడు. భక్తుని అనన్య చింతనము బ్రతుకులో సర్వ చింతలను దూరం చేస్తుంది. భక్తి భగవంతుణ్ణి భక్తుని అధీనంలో ఉంచుతుంది. భక్తుడు సదా అనన్య భక్తిలో తృప్తి చెందుతూ ఉంటే, భక్తుని అవసరాలను భగవంతుడే చూసుకుంటూ ఉంటాడు. భక్తుని అవసరాలను చూడటం తన బాధ్యతగా భగవంతుడే స్వయంగా ప్రకటించు కున్నాడు ***(యోగ క్షేమం వహామ్యహం).***

తమ అనన్య భక్తి చేత భక్తులు భగవంతునికి ముఖ్యు లవుతారు ***(భక్తాః ఏకాంతినో ముఖ్యాః).*** భగవంతునితో నిత్య సంబంధాన్ని కలిగిన వారవుతారు.

అనన్య భక్తి అనేది అనేక జన్మల పుణ్యఫల విశేషం. నిరంతరాభ్యాసం వల్ల ప్రాప్తించే భగవ దనుగ్రహం. అనన్య భక్తి తత్పరులైన ఏకాంత భక్తుల హృదయాలలో పరమేశ్వరుడు తప్ప మరొకటి ఉండే అవకాశం లేదు. వాళ్ళు కేవలం భగవచ్చరణులు.

అనన్య భక్తిలో రమించే ఏకాంత భక్తులు భగవంతుని కన్నా అన్యమైన సమస్త విషయాలలో ఉపేక్షా భావాన్ని కలిగి ఉంటారు. చివరికి బ్రతుకులో గాని, చావులో గాని, చెక్కు చెదరని, మొక్కవోని భక్తి తోనే శోభిస్తూ ఉంటారు. పరమశ్వరుని క్షణం విడిచి జీవించ లేరు. బ్రతుకులో ఏదైనా జరగనీ. బుద్ధిలో భక్తిని మాత్రమే ప్రధానంగా ఉంచుకుంటారు. క్షణక్షణానికి పెంచుకుంటారు.

భక్తులు సదా పరమేశ్వరుని యందే మనస్సును లగ్నం చేసి ఉంటారు కనుక, వారికి అనిత్యమైన ప్రాపంచిక విషయాలతో సంగత్వం ఉండదు ***(సంగం త్యజతి).*** మనస్సును ఖాళీ చేసుకొని, మాధవుని చేతిలో మురళి లాగా భక్తులు పనిముట్లుగా మారుతారు కనుక కర్తృత్వము లేనివారై ఉంటారు. కర్తృత్వము లేనందున కర్మఫలాల యందు దృష్టి లేనివారై ఉంటారు ***(కర్మఫలం త్యజతి).*** మురళి ద్వారా అద్భుతమైన రాగాలను పలికించినట్లు, తన చేతిలో పరికరాలుగా మారిన భక్తుల ద్వారా పరమేశ్వరుడు అసమానమైన, అనితర సాధ్యమైన కార్యాలను ఆవిష్కరిస్తాడు. తన ద్వారా ఏ రాగం పలికినా, అందులో పరమేశ్వరుని వైభవాన్నే మురళి వీక్షించినట్లు, తమ ద్వారా ఎంతటి మహా కార్యాలు జరిగినా, అవన్నీ భగవ దనుగ్రహ ప్రసాదాలుగా భక్తులు భావిస్తారు. ద్వంద్వాలను దాటి పోతారు ***(నిర్ద్వన్ద్వో భవతి).*** ఈ విధమైన ఏకాంత భక్తి ప్రాప్తించ గానే భక్తుడు యోగక్షేమాలను మరచి పోతున్నాడు. వాటిని దాటి పోతున్నాడు ***(యోగ క్షేమం త్యజతి).*** భక్తులు భగవంతుని కార్యంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు కనుక, భక్తుల యోగక్షేమాలను భగవంతుడే చూసుకుంటాడు.

జ్ఞాన దీపం

సముద్రుడు రత్నగర్భుడు అని తెలిసి నదులు సాగరమువైపు పరుగులు తీస్తున్నాయి. ఇది జ్ఞానము. జ్ఞానస్ఫూర్తితో కర్మలు శోభాయమానంగా ప్రకాశిస్తాయి. అందుకే, నదులు కునుకు తీయవు. విశ్రాంతి నెరుగవు. అలసట వాటికి అర్థం కాదు. వేగము అహర్నిశలు ఒకేలా ఉంటుంది. కనుకనే బాహ్యానికి స్వచ్ఛంగా కనిపిస్తాయి. ఆంతర్యంలో చల్లగా ఉంటాయి.

ముముక్షువు కూడా పద్మనాభుని జ్ఞాన వైభవమును గుర్తించి జీవించాలి. అప్పుడే తన ఆచరణము అద్భుతంగా శోభిస్తుంది. అలసటలు, అశక్తతలు, ఆవేదనలు అదృశ్య మవుతాయి. సదా వెలితి తెలియని వెలుగులో ప్రకాశించే భాగ్యము సిద్ధిస్తుంది. బాహ్యములో వికాసము, ఆంతర్యములో విజ్ఞానము తొణికిస లాడుతూ ఉంటాయి.

జ్ఞానకర్మలను ముముక్షువు విభజించ లేడు. భక్తి అనే త్రాడుతో వాటిని ఒకటిగ చేర్చి చరించడం అలవరచు కోవాలి. హృదయంలో జ్ఞానస్ఫూర్తి ఉద్దీప్త మైనపుడు ఆ వెలుగులో కర్మలను ఆరబోసుకొంటూ పోవాలి. అలాగే మనసును కర్మస్ఫూర్తి ప్రేరేపించ గానే ఆ బాటలో జ్ఞానమును వెలిగించుకుంటూ సాగాలి. ఇవి పరస్పరము ఏకమై నడుస్తూ ఉండాలి. అన్యోన్యాశ్రయత్వంతో ప్రకాశిస్తూ పోవాలి.

నీటిలో ఈదే నావల మీద ఒకొక్కసారి బండ్లను తెస్తూ ఉంటారు. అలాగే నేల మీద నడచే బండ్ల మీద నావలను మోయిస్తూ ఉంటారు. అన్యోన్యాశ్రయత్వం జీవనాధార మని మరచి పోకూడదు. అపవర్గ/మార్గములో (మోక్ష మార్గములో) చరించే ముముక్షువులు కూడా జ్ఞానకర్మలు అవిరోధములని మహాత్ములను అనుకరిస్తూ చిందులు వేయకుండా, వాటి అన్యోన్యాశ్రయత్వమును సమన్వయ పరచుకొని సమచిత్తంతో వర్తించడం అలవరచు కోవాలి.

Spiritual work does not tire a person as selfish, worldly work does.

'ప్రాపంచిక కర్మలు మనిషిని అలసటకు గురిచేయునట్లు ఆధ్యాత్మిక కార్యాలు చేయవు' అన్నారు స్వామి వివేకానంద.

ఆధ్యాత్మిక సాధకులు తృప్తికి దూరం కారు. ఆనందానికి దూరం కారు. నిరహంకారతయే వారి ఔన్నత్యము. అట్టి ఉత్కృష్ట సాధకుల హృదయాలలో జ్ఞాన దీపమును ఉంచుతా నని భగవంతుడు ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

తేషాం సతత యుక్తానాం భజతాం ప్రీతి పూర్వకమ్
దదామి బుద్ధియోగం తం యేన మా ముపయాన్తి తే

'నిరంతరము యోగముతో కూడి, ప్రీతితో నన్ను సేవించు వారికి నన్ను పొందగల బుద్ధియోగమును నేను ప్రసాదిస్తున్నాను' అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత - విభూతియోగంలో తెలిపారు.

చీకటిలో పయనించ లేని బాటసారికి మరొక వ్యక్తి దీపాన్ని వెలిగించి ఇస్తాడు. ఆ దీపాన్ని వెంట పెట్టుకొని, పట్టుకొని బాటసారి వెళ్తాడు. అంతేగాని దీపాన్ని ఇచ్చిన వాడు కూడా వెళ్ళ నవసరం లేదు. గురువు గాని, గోవిందుడు గాని బుద్ధి దీపాన్ని వెలిగిస్తారు. ఆ తరువాత నడువ వలసిన బాధ్యత, దీపం ఆరకుండా కాపాడుకోవలసిన భారము సాధకుని పైనే ఉంటుంది.

గురువు బుద్ధిలో వెలిగించిన దీపాన్ని పాడు చేసేది, ఆర్పి వేసేది అహంకారమే. మారనిది సత్యము. అదియే ఆత్మ. మారేది ఏదయినా అసత్యమే. అనిత్యమే. అహంకారము పరిణామశీలము. కనుక అనిత్యము. అనిత్యమైన అహంకార వాయువు చేత జ్ఞానదీపం ఆరకుండా చూసుకోవాలి.

'నా మాట వాళ్ళు వినడం లేదు. వీళ్ళు వినడం లేదు' అని అహంకారి ఊగిపోతూ ఉంటాడు. ఓ పిచ్చి అహంకారీ! నేను సూటిగా ఒక ప్రశ్న అడుగుతాను. ఇంతకీ, నీ మనసు నీ మాట వింటోందా? ఇంట గెలిచి రచ్చ గెలువు. లోన ఊగు లాడుతూ బయట ఊరేగడం సాధ్యమయ్యే పని కాదు. మన మనసే మన మాట విననపుడు ఎవరో మన మాట ఎందుకు వింటారు? అది కూడా గాక, వాళ్ళకి మనకు మల్లే మనసుంది. నీవు నీ మనసుకు ఎలా లొంగి యున్నావో, వాళ్ళు వారి మనసులకు దాసులై యున్నారు. వారి మనసిచ్చే ఆజ్ఞలను వారు పాటిస్తారు గాని నీ మాటలు ఎందుకు వింటారు? శని గొట్టే ఊహల కన్నా పనికొచ్చే ఆలోచనలు చేయడం అలవరచు కోవాలి. అప్పుడే జీవితం ప్రశాంతంగా సాగుతుంది.

ముముక్షువులారా! మనందరము శ్రమించి అజ్ఞాన చీకట్లు ముసురుకున్న ప్రపంచాన్ని చుట్టూ తయారు చేసుకున్నాం. ఇల్లు చక్కదిద్దే పని మన మీదే ఉంది. దీపాన్ని వెలిగించుకో వలసిన బాధ్యత మన పైనే ఉంది. ఇదంతా జ్ఞాన సముపార్జన లోనే సాధ్య మవుతుంది. అహంకారము లేకుండా ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో కర్మలను ఆచరించుట లోనే సిద్ధిస్తుంది.

అభయ స్థితి - 1

అభయం అంటే భయం లేకపోవడము *(అభయం అభీరుతా).* ఇంతకీ ఏది భయం? ఏది అభయం? భయం అనేది వ్యక్తి మనస్సు లోని ప్రతిచర్య. ప్రతిస్పందన. అంతేకాని, భయ మనేది ప్రత్యేకంగా ఒకటి లేదు. దుఃఖానికి కారణమైన దానిని చూడటం వల్ల కలిగే బాధయే భయం. అది లేకపోవడము అభయము.

రెండవ వస్తువే భయ కారణ మవుతుంది. భేదమే భయ కారణము. ఎప్పుడైతే ప్రపంచము చూచే వాని కన్నా వేరుగా తెలుస్తూ ఉందో, తాను కాని ప్రపంచం అనంతంగా అగుపిస్తూ ఉన్నందున, దానిని చూచే తాను స్వయంగా మారిపోతున్నాడు. ఇదే భయానికి కారణము. కనుక భేదమే భయ కారణము *(ద్వితీయా ద్వై భయం భవతి).*

భేదము భయ కారణమైంది కనుక అభేదము అభయ రూపము. కనుక, భయం లేని అభయ స్థితి కలగాలి అంటే, అద్వయ రూపుడైన బ్రహ్మము తానే అని తెలియాలి. బ్రహ్మాత్మ జ్ఞానము కలగాలి. ఇదే పారమార్థికంగా అభయ స్థితి.

జీవితంలో ఏర్పడే భయాలలో అతి ప్రధాన మైనది మృత్యు భయం. మరణం అనేది ప్రతి మనిషికీ ఉంది. కనుక, మరణ భయం అందరికీ ఉంటుంది. ఎంత వరకు ఉంటుంది? మరణం రానంత వరకు ఉంటుంది. అంటే, జీవించి ఉన్నంత వరకు ఉంటుంది. జీవితాంతం అనుక్షణం వెంటాడుతూ ఉంటుంది అని అర్థం. ఇక అభయ మెప్పుడు? ఇలాంటి చోటే విచారము అవసరమై ఉంటుంది *(అతః విచారః కర్తవ్యః).*

ఏదైనా, ఎప్పుడైనా తెలియ నపుడే భయం ఉంటుంది. చీకటిలో మనిషి ఎందుకు భయ పడతాడు? ఏదీ కనిపించదు కనుక. ఏదీ అర్థం కాదు కనుక. బాహ్యంలో వెలుతురు ఉంటే భయం ఎలా ఉండదో, విషయము సుస్పష్టంగా అర్థ మైతే, ఆంతర్యంలో, అంటే బుద్ధిలో చీకటి ఉండదు కనుక, భయం ఉండదు.

తానెప్పుడూ ఉండాలి అనేది మనిషిలో స్వతస్సిద్ధమైన ఆకాంక్ష. తాను లేకుండా పోవడాన్ని మనిషి ఊహించ లేడు. భరించ లేడు. అంగీకరించ లేడు. కనుక, మరణం ప్రతి మనిషికీ భయ హేతువు అవుతూ ఉంది. ఇంతకీ తాను ఉండేవాడా? పోయే వాడా? మరణ ధర్మం కలవాడా? అమరణ ధర్మ రూపుడా? అనేది ముందుగా స్పష్టం కావాలి.

పుట్టేది ఏదైనా గిట్టేందుకే. పుట్టిన శరీరము కూడా గిట్టేదే. చావడానికి పుట్టిన దేహము చచ్చి తీరుతుంది. పుట్టుక తెలియని దేహి, లేదా ఆత్మ ఎప్పుడూ చావదు.

చచ్చే దేహాన్ని గూర్చి దుఃఖించడానికి తాను దేహం కాదు. తానైన ఆత్మను గూర్చి దుఃఖించడానికి ఆత్మకు మరణం లేదు. ఇక దుఃఖం దేనికి? దుఃఖం లేనపుడు భయం ఎక్కడుంది? భయం లేని స్థితి అభయమే కదా!

ప్రధాన దుఃఖ కారణమైన మరణ భీతిని ఎలాగైతే విచారంలో నివృత్తి చేసుకున్నామో, అలాగే అవాంతర దుఃఖ కారణాల వల్ల ఏర్పడే భయాన్ని కూడా అవగాహనలో తొలగించుకొని, అభయానుభూతిలో ఆనందంగా జీవన యాత్రను కొనసాగించాలి.

ప్రియాప్రియ సంయోగ వియోగ రూపమైన దుఃఖానికి కారణమైన వాటిని వీక్షించడము వలన సంభవించే విషాదమే భయాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రియమైనది పోతుందేమో, అప్రియ మైనది పోదేమో, లేక వస్తుందేమో అనే ఆలోచనే దుఃఖానికి, తద్వారా భయానికి కారణ మవుతూ ఉంటుంది. దీని నుండి విడి పడటమే అభయము.

ఈ ప్రపంచం ధర్మాలతో నడుస్తూ ఉంది. నియతితో కొనసాగుతూ ఉంది. ఇక్కడ ఏది ఎప్పుడు ఎలా జరగాలో, అలా జరుగుతుంది. అలా జరగటం వెనుక కారణా లున్నాయి. కారణా లుండి జరిగే టప్పుడు అవి అనివార్యాలే గాని అసంభవాలు కావు. అసంభవా లైతే ఎందుకు జరుగుతాయి? ఎలా జరుగుతాయి? వీటన్నిటి వెనుక, జ్ఞాన స్వరూపుడు, ప్రేమమయుడు అయిన పరమేశ్వరుడే ఉన్నాడనే సత్యం అర్థ మైతే, భక్తులైన వారికి భయాలు దూర మవుతాయి. అభయం సిద్ధిస్తుంది.

ప్రియాప్రియా లనేవి మనం సృష్టించు కున్నవి. రాగద్వేషాలు మనం తయారు చేసుకున్నవి. ఇక్కడే భయాలు చేరు వవుతాయి. అభయం అదృశ్య మవుతుంది. మనకు ఏది ప్రాప్తించినా, అది ఈశ్వర ప్రసాద మని మనకు అర్థమైతే, ఏది వచ్చినా, అది ప్రియం గానే ఉంటుంది. ప్రియ మైనది దుఃఖాన్ని కలిగించదు. దుఃఖము లేనపుడు భయము ఉండదు. భయం లేని స్థితి అభయమే కదా! అదే అభయ స్థితి. అభయ రూపుడైన భగవంతునితో సంబంధాన్ని ఏర్పరచు కోవడం వల్ల భయాలు దూర మవుతాయి. అభయం అనుగ్రహింప బడుతుంది.

భగవంతుడు అభయ రూపుడు. అందుచేత భక్తులు కూడా అభయ స్థితి లోనే ఉండాలి. ఎలా జీవిస్తామో, ఏమౌతామో అనే భయం తెలియని వారు భక్తులు. ఇంత కాలం ఎవరి అనుగ్రహ ప్రసాదంతో జీవించామో, భవిష్యత్తులో కూడా ఆ కరుణా ఛత్రము క్రిందే జీవిస్తాము. ఎలా జీవిస్తామో అనే ఆలోచన ఎందుకొస్తుంది? చీమలు బ్రతుకు తున్నాయి. దోమలు బ్రతుకు తున్నాయి. చేపలు ఈదుతూ బ్రతుకు తున్నాయి. గువ్వలు ఎగురుతూ బ్రతుకు తున్నాయి. అన్నిటిని బ్రతికించే వాడు మన బ్రతుకును చూసుకోడా? ఇదే అభయ స్థితి. **మా భైష్ట!** - భయం లేకుండా ఉండండి.

అభయ స్థితి - 2

భయం అనేది భరించ దగింది కాదు. హింస అనేది సహించ దగిందీ కాదు. అలాంటి వాటిని భరించాలన్నా, భరించే పరిస్థితిని ఊహించాలన్నా, మనిషి ఉద్వేగానికి లోనవుతాడు. ఇవన్నీ భయాలు. భయాలు ఎవరికి ఆరోగ్యప్రదం కావు. వాటికి ఎవరూ గురి కాకూడదు. అలాంటి భయ రహిత సమాజాన్ని మానవలోక మంతా ఆశిస్తోంది. కాని, లోకం అభయ స్థానంగా మారాలి అంటే, లోకం భక్తులతో నిండి పోవాలి.

భక్తుడు ఎవరినీ బాధ పెట్టడు. అందుచేత, భక్తుని వల్ల లోకానికి భయం లేదు, సంతాపము లేదు, సంక్షోభమూ లేదు. ఎంత అద్భుతమైన లక్షణమో! ఎవరినీ బాధలకు గురి చేయకుండా జీవించడము ఎందరికి సాధ్యం? భక్తులకే సాధ్యం. అందుకే, భక్తులు ఎవరికి భయ కారణం కారు.

భక్తుడు సదా పరమ కారుణికత్వంతో ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. దానికి తోడు క్షమావంతుడై ఉంటాడు. కనుక అట్టి భక్తుని వల్ల, లేదా జ్ఞాని వల్ల లోకం సంతాపం చెందదు *(యస్మాత్ జ్ఞానినః లోకం న ఉద్విజతే న సంక్షుభ్యతే).*

ఈశ్వర జ్ఞానంతో జీవించే జ్ఞాని, లేదా భక్తుడు సర్వం ఈశ్వరమయంగా ప్రేమపూరిత నేత్రాలతో వీక్షించడం చేత, జ్ఞానపూరిత చక్షువులతో దర్శించడం చేత అతడు లోకాన్ని భయపెట్టడు. అలాగే లోకం వల్ల భయపడడు. తాము నీళ్ళను భయపెట్టకుండా, నీళ్ళ వల్ల తాము భయపడకుండా చేపలు నదిలో చరించినట్లు, భక్తుడు సమాజంలో సంచరిస్తూ ఉంటాడు. అలాంటి భక్తులను కలిగిన సమాజం శాంతి నిలయ మవుతుంది. అంతేగాని, భయపెట్టే క్రోధనులతో, భయపడే పిరికి వాళ్ళతో నిండిన సమాజం శాంతి నిలయం కాకపోగా, అశాంతి స్థావరంగా మారి పోతుంది.

తాను లోకాన్ని ఉద్వేగానికి, భయానికి, బాధకు గురి చేయకుండా అభయ రూపుడుగా ఉండటమే గాకుండా, తాను కూడా లోకం వల్ల సంతాపం చెందకుండా ఉంటాడు. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. నే నెవరినీ కష్ట పెట్టనండీ - అయినా ఎందుకో నన్ను అందరూ కష్ట పెడుతూనే ఉంటారు. బాల్యం నుండి నా బ్రతుకింతే అంటూ విచిత్రమైన విషయాన్ని చాలా మంది వినిపిస్తూ ఉంటారు.

ప్రపంచంలో ఒకరు మరొకరిని బాధపెట్ట లేరు. అలాగే ఒకరి నొకరు సుఖపెట్టనూ లేరు. సుఖదుఃఖా లనేవి అన్యులపై ఆధారపడి లేవు. మన ఆలోచనా విధానమే సుఖదుఃఖాలకు కారణం. భయం కూడా అంతే.

సుఖపడే మనసున్న వారిని ఎవ్వరూ కష్టపెట్ట లేరు. దారి తప్పిన ఊహలతో చరించే మనసును ఎవ్వరూ సుఖపెట్ట లేరు. నిష్కారణంగా లేని పోనివి ఊహించుకొని

బాధపడే వారిని బాధ పెట్టడానికి మరొకరు అవసరమా? అసలు ఈ ప్రపంచంలో భయ కారణాలు లేవు, బాధా కారణాలు లేవు అని తెలియక పోవడమే భయాలకు, బాధలకు ప్రధాన కారణము. బాధలకు, భయాలకు ప్రపంచం కారణం కాదు. ప్రపంచము కారణం కాదని తెలియక పోవడమే బాధలకు, భయాలకు కారణం. అవగాహనా రాహిత్యమే బ్రతుకును ఆవేదనా నిలయంగా మార్చేస్తుంది.

అత్యుగ్రైః జల జన్తుభిః జలనిధిః న ఏవాధిమేతి క్షణం నో యదాంసి భజన్తి భీతి ముదధేః అత్యూర్జితాత్ సర్వతః - భయంకరమైన జల జంతువులు తనలో చరిస్తూ ఉన్నా, సముద్రము క్షణం కూడా భయానికి లోను కాదు. అలాగే సముద్రములో జీవించే జల జంతువులు కూడా అగాధమైన సాగరము వల్ల భీతి చెందవు. భక్తునికి ఈ లోకంతో సంబంధము అలాగే ఉంటుంది.

వ్యథ అంటే బాధ. భయంతో కూడిన ఆవేదన. దేని చేత జనులు భీతి చెందుతారో, కలత పడి చలిస్తారో, దానిని వ్యథ అన్నాడు అమరసింహుడు *(వ్యథ భయ చలన యోః).* అలాంటి భయం ఎవరి హృదయంలో అదృశ్య మైనదో అతడు గతవ్యథుడు. భయం లేనివాడు. భయం పోయిన వాడు *(గత వ్యథః గత భయః).*

భయం అంటే వెరపు పుట్టించేది *(త్రాసః).* చెడు మార్గాలలో వర్తించే వారు భగవంతుని చూచి భయ పడతారు. కర్మఫలాలను ప్రసాదించే వాడు కావటం చేత, భగవంతుడు భయహేతువుగా తెలుస్తాడు.

భయా ద స్యాగ్ని స్తపతి భయాత్తపతి సూర్యః।
భయాదిన్ద్రశ్చ వాయుశ్చ మృత్యు ర్ధావతి పంచమః ॥

పరమాత్మ భయం చేత అగ్ని జ్వలిస్తూ ఉంది. ఆ భయం తోనే సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఇంద్రుడు, వాయువు, మృత్యువు కూడా పరమాత్మకు భయపడే తమ కార్యాలను నిర్వహిస్తున్నారు.

కార్యాలను చక్కదిద్దే భయాలన్నీ ఈశ్వర విభూతులే. పూర్వపు రోజుల్లో ఈ నియమమే సమాజానికి శ్రీరామ రక్షగా ఉండేది. ఉపాధ్యాయుని చూచి విద్యార్థులు భయపడే వారు. పెద్దలను, తల్లిదండ్రులను చూచి పిల్లలు భీతి చెందేవారు. ఈ భయాలన్నీ బ్రతుకులను మంగళకరం గానే తీర్చి దిద్దాయి. అందుచేత భయం కూడా ఈశ్వర విభూతియే.

అధర్మపరులకు భయ హేతువైన భగవంతుడు, ధర్మపరులకు, భక్తులకు అభయ రూపుడు. సంసార భయమును పోగొట్టే వాడు భగవంతుడు. ఈశ్వర భావన అభయరూపము. ఈశ్వరుని గుర్తు తెచ్చే ఈశ్వర భావన కూడా అభయరూపమే. కనుక, అది కూడా ఈశ్వర విభూతియే.

నిందలు - నిజాలు

జీవన రహదారిలో ప్రయాణం ఊహించినంత సులభం కాదు. బాట అందరిది. అందరూ బాటసారులే. పదిమంది నడచే బాటలో కలిసి ప్రయాణం చేసినా బాధే. ఒంటరిగా నడచినా బాధే. బహుదూరపు ప్రయాణంలో దుఃఖమే నిత్య స్నేహితుడు. ఈ సత్యాన్ని తెలిసి జాగ్రత్తగా ప్రయాణం చేసే వారు ఆపదలకు గురికారు.

పంట నంటి యున్న కలుపు పంటనే పాడు చేస్తుంది. మనస్సు నంటి యున్న ద్వేషం ఆ మనసునే దగ్ధం చేస్తుంది. మంచిగా బ్రతకడం మనిషికి భగవంతుడు ప్రసాదించిన వరం. మంచి చేయడానికి ఆలస్యం చేస్తే ఈ లోగా మనసు చెడు నాచరించి తీరుతుంది. నిలువ బెట్టిన పెరుగు పుల్లగా మారుతుంది. మనసులో నిలిచి పోయిన ద్వేషం బ్రతుకునే అమాంతం చేదుగా మార్చుతుంది.

ఈ చెడులు - చేదులే సమాజంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. అసూయ లుంటాయి. వాటికి ఆడిపోసు కోవడమే తెలుసు. ద్వేషా లుంటాయి. అవి మోసాలకు వెనుకాడవు. ఈ మందలు నిందలు వేసేందుకే అలవాటు పడి ఉన్నాయి. బుద్ధ భగవానుడు ఇలా అంటాడు.

'అతులా! ఈ సూక్తి ఈనాటిది కాదు. ఇది ప్రాచీన సూక్తి. అసలే మాట్లాడని వ్యక్తిని లోకులు నిందిస్తారు. అతిగా మాట్లాడే వ్యక్తినీ నిందిస్తారు. అతి తక్కువగా మాట్లాడే వ్యక్తినీ నిందిస్తారు. ఈ ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ నిందను తప్పించుకోలేరు'.

'నింద' యొక్క తత్వం ఆలోచిస్తే బహు అందంగా ఉంటుంది. నింద వ్యక్తిగత మైన సమస్య. ఒక వ్యక్తి లేదా కొందరు నిన్ను నిందించ వచ్చు. అంతమాత్రాన ఒరిగిం దేమిటి? జరిగిం దేమిటి? నిందించడం ఆ వ్యక్తి లక్షణం. అతని స్వభావానికి నీవు బాధ పడటం దేనికి? ఒకవేళ నీవు లేవనుకో. మరొకరిని ద్వేషిస్తాడు. ఎవరూ లేకపోతే, తననే తాను ద్వేషించు కుంటాడు. కట్టె లోని అగ్ని కట్టెను దహించి వేయునట్లు మనిషి లోని ద్వేషం మనిషినే దహించి వేస్తుంది. అసూయల మధ్య, ద్వేషాల మధ్య, ఈర్ష్యల మధ్య ఆనందంగా జీవించడం అలవడితే ఆధ్యాత్మికత వంట బట్టిందని అర్థము.

నీవు చెడ్డవాడి వైతే ఎవ్వరూ నిన్ను విమర్శించరు. ఎందుకని? ఆ పని నీవూ చేస్తావు గనుక. నీవు మంచివాడి వైతే నీ మంచితనం సమాజంలో నీ ఖ్యాతిని పెంచుతుంది. పెరిగే ఖ్యాతి దుష్టులలో ద్వేషాన్ని పెంచుతుంది. ప్రసిద్దిని గాంచి తృప్తి చెందే మనస్సు బుద్ధిహీనుల కెందుకుంటుంది? ఖ్యాతిని, అపఖ్యాతిని రెండింటిని ప్రక్కకు నెడితే శాంతి చేరు వవుతుంది.

నిందలేసే మందమతుల నుండి మహాత్ములు కూడా తప్పించుకోలేరు. అవతార పురుషులు కూడా తప్పించుకోలేరు. అంతమాత్రాన వారి ఖ్యాతి వక్రించిందా?

హోరుగాలికి ఎదురుగా నిలబడి దుమ్మెత్తి పోస్తే తిరిగి ఆ దుమ్ము పోసిన వాడి కళ్ళ లోనే పడుతుంది. హోరున గాలి వీచినా, జోరున వాన కురిసినా పర్వతం చలించదు. సమాజము మెచ్చుకున్నా, నొచ్చుకున్నా జ్ఞాని చలించడు. భక్తుడు చలించ కూడదు. నిందాస్తుతులు అతన్ని తాకలేవు. భగవంతుడు మనిషికి మాట్లాడే శక్తి నిచ్చాడు. వ్యర్థ ప్రలాపాలకు అలవాటు పడిన వ్యక్తి వృథాగా మిగిలి పోతాడు.

వ్రాయడం ఒక కళ. కొందరు రాతలు తుడిచే వ్రాతలు వ్రాస్తారు. కొందరి వ్రాతలు మంచి మనసులపై వాతలు పడేస్తాయి. ఏం చేద్దాం? కలం తప్పు చేయదు. కాగితం దోష మెరుగదు. కలి దూరిన మనసు నుండి కల్మషాలు తప్ప మరేమి కదుల్తాయి?

అవగాహన పెరిగితే నిందాస్తుతులు, మానావమానాలు, సుఖదుఃఖాలు నిన్ను స్పృశించ లేవు. ఉండి బాధించేది దుఃఖం. లేక బాధించేది సుఖం. బాధించే లక్షణాలు రెంటికీ ఉన్నాయి. రెండిటిని దాటేస్తే- అంతా ఆనందమే.

సన్మానాలలో వెల్గొందే వాడు విద్వాంసుడు. మానావమానాలలో శోభించే వాడు సాధువు. సాధువు కాగలిగితే నీకు బాధ లెక్కడివి? విమర్శలు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. వాటిని పరామర్శించడం పతన హేతువు అవుతుంది. పలవరించకుండా, పలకరించ కుండా పర్యవేక్షిస్తూ ప్రయాణం సాగించాలి.

విమర్శలు ఎవరినీ విడువవు. వాటిని పరామర్శిస్తూ పోతే నీవు ప్రగతిని సాధించ లేవు. నీవు సాధకుడివి. సాధనే నీ ప్రధాన లక్ష్యం కావాలి.

గాలి వీచేవి మాకులు. గోల చేసేవి కాకులు. మాకుల్లా ఊగిపో నవసరం లేదు. కాకుల్లా ఊరేగ నవసరం లేదు. హంసలా జీవించడమే మన కర్తవ్యం. పరమహంసలా తరించడమే మన ధర్మం.

మనసు - మహిమ

జీవితంలో మనం ఏదో కావాలని, ఎలాగో ఉండాలని ఆశిస్తాం. తప్పు లేదు. అలా కావడ మనేది, ఉండట మనేది కేవలం మన ఆశలపై ఆధారపడి లేదు. మన ఆలోచనా విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆలోచనకు అనుగుణంగా జీవించడము పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మన ఆలోచనా విధానాన్ని పెంపొందించు కోవాలి. సరళ చింతనము సముచిత మైన కర్మలకు బాట వేస్తుంది. కేవలం ప్రాపంచిక విషయాలను చింతించడానికి అలవాటు పడితే, జీవితం దుఃఖమయ మవుతుంది. బ్రతుకును బంధంలో పడ దోస్తుంది.

మనిషిలో ఎంతో శక్తి ఉంది. ఈ శక్తిని మనో నిగ్రహానికి వినియోగించాలి. మనసును పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి. నిర్మలమైన అంతః కరణము ఉంటేనే ఆధ్యాత్మిక సాధన సజావుగా సాగుతుంది. నిర్మలమైన భావాలు మనస్సులో సాగుతూ ఉంటే, దృష్టి చక్కగా ఉంటుంది. ప్రతిదీ చక్కగా అర్థ మవుతుంది.

మనస్సులో నడిచే సంకల్పాలను పరిశీలిస్తూ ఉండు. పరీక్షిస్తూ ఉండు. అవసరం లేని ఆలోచనల్ని నిగ్రహిస్తూ ఉండు. నీ మనస్సులో నడిచే ఆలోచనల్ని సాక్షిగా వీక్షిస్తూ ఉండు. అలాగే మెల్లగా ఆలోచనల్ని అధిగమించి ఆలోచనలకు ఆధారమైన చైతన్యములో ఉండేందుకు ప్రయత్నించు. ఆలోచన లేని మనస్సులో ఆత్మానందము అనుభవానికి అందుతుంది. చిత్తము అదృశ్యమై చిత్యము మిగుల్తుంది.

చిత్త సత్తా పరం దుఃఖం చిత్త త్యాగః పరం సుఖమ్।
అతశ్చిత్తం చిదాకాశే నయ క్షయ మవేదనాత్ ॥

'చిత్తము ఉండటమే పరమ దుఃఖము. చిత్త త్యాగమే పరమ సుఖము. కాబట్టి చిత్తమును చిదాకాశము నందు విలీనం చేసి దృశ్యచింతన లేకుండా ఉండాలి' అన్నది ఉపనిషత్తు.

మనస్సు ఉండటం వల్లే ప్రపంచం ఉంది. మనస్సే ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తోంది. మనల్ని ప్రపంచంతో ముడి పెట్టేది మనస్సే. విషయ ప్రపంచాన్ని గూర్చి మనిషి చింతిస్తూ ఉన్నంత వరకే మనస్సు ఉంటుంది. శబ్దాది విషయాల నుండి మనస్సును మరలించి, మనస్సుకు ఆధారమైన ఆత్మ యందు ఉంచ గలిగితే, తరువాత మనస్సు ఉండనే ఉండదు.

మనకు బాహ్యంలో శత్రువు అనేవాడు ఉండడు. నిన్ను భ్రాంతికి గురి చేసి మోసగించే మనస్సే నీకు శత్రువు. నిజమైన మనస్సనే శత్రువు లోపలే ఉంది.

మనస్సును జయించుటే శత్రు జయము. మనస్సును సక్రమ మార్గంలో నడప గలిగితే మనస్సే గురువులా పని చేస్తుంది. హృదయంలో సంతోషాన్ని నింపుతుంది. మనస్సును జయించ గలిగితే సర్వాన్ని జయించినట్లే. అది జరగాలి అంటే నీవు సదా జాగరూకుడవై ఉండాలి. మనస్సులో కదిలే ప్రతి సంకల్పాన్ని, భావాన్ని, కోరికను అవధానంతో చూస్తూ ఉండాలి. అప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మనస్సు శుద్ధి పడితే మనుగడ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

మనస్సును బాహ్యంలో పరుగు లెత్తనీకు. విషయాల నుండి మనస్సును వెనుకకు మరలించు. సంకల్పాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండు. సంకల్పాలే నిన్ను తయారు చేస్తాయి. సంకల్పాలతో నీవు నీ శీలాన్ని మార్చుకోవచ్చు. సంకల్పమే సంసారము. సంకల్పనాశమే యోగము. అదే మోక్షానికి మార్గము.

మనస్సును విషయాలతో నింపకు. అది మనస్సులో భారాన్ని పెంచుతుంది. మనస్సును దుర్భరంగా తయారు చేస్తుంది. అలాంటి మనస్సుతో నువ్వు ధ్యానం చేయలేవు. మనస్సు ఏదో కాదు. నిజం చెప్పాలంటే మనస్సుకు సత్తా లేదు. కాని, అవకాశమిస్తే మనస్సు విచిత్రాలు చేస్తుంది. మనస్సు సత్తా లేనిదే అయినా, దాని స్వరూపము అర్థం గాని మనిషికి అదే సమస్తమై రాణిస్తుంది.

మనస్సనేది వాస్తవానికి జడము. కాని, అది చైతన్యం లాగా గోచరిస్తుంది. నీళ్ళు చల్లగా ఉంటాయి. నీళ్ళలో వేడి లేదు. కాని, ఆ నీరే ఎండలో ఉంటే, సూర్యరశ్మికి వేడి అవుతాయి. ఆ వేడి సూర్యునికి సంబంధించినదే గాని నీటికి సంబంధించింది కాదు. అలాగే, జడమైన మనస్సు ఆత్మ చైతన్యము చేత ప్రభావితమై ప్రకాశవంతంగా గోచరిస్తుంది.

మనిషి నిరంతరము సంకల్ప ప్రపంచం లోనే సంచరిస్తూ ఉంటాడు. ప్రతి మనిషికి ప్రత్యేకంగా సంకల్ప ప్రపంచం ఉంటుంది. ఊహలు విచిత్రాల్ని తయారు చేస్తాయి. సంకల్పానికి అద్భుతమైన శక్తి ఉంది. నేటి నీ జీవితము నీవు గతంలో సాగించిన సంకల్పాల సమూహమే. నేడు నీవు కొనసాగించే సంకల్పాల వల్ల నీ భవిష్యత్తు నిర్ణయింప బడుతుంది. నీవు చక్కగా ఆలోచనలు చేయసాగితే, చక్కగా భాషించ గలవు. అలాగే చక్కగా ఆచరించ గలవు.

నిరంతరము మనస్సులో దివ్యభావాలను నడవనీ. సంకల్పాలన్నీ ఋజు మార్గంలో నడిచేలా చూసుకో. మనస్సును నీవు జయించ గలవు. మనస్సు జయింప బడిందంటే, ప్రపంచమే జయింప బడిందని అర్థము. మనస్సును జయిస్తేనే మనిషికి శాంతి లభిస్తుంది.

నిత్య సంబంధం

భగవంతునితో భక్తునికి ఉండే సంబంధం నిత్యమై శోభించాలి అంటే, అది నిత్యార్చన ద్వారానే సాధ్య మవుతుంది. పూజా సమయానికే పరిమితం కాకుండా ఎల్ల వేళల కొనసాగి నపుడే సిద్ధిస్తుంది. పూజాగదిలో ఎలాగూ సాగుతుంది. అది అంతరంగ సాధన. అలా కాకుండా, వ్యవహార ప్రపంచంలో కూడా నిత్యార్చన సాగాలి. కర్మలలో కూడా కొనసాగుతూ ఉండాలి. ప్రపంచమే పూజా మందిరం కావాలి. ఏ కార్యాన్ని ఆచరించినా అది అర్చన కావాలి. ఆరాధన కావాలి. ఇది బహిరంగ సాధన.

చేసే కార్యాలు వేరు వేరుగా ఉన్నా, ఆ కార్యాలను కదిలించే మనస్సు ఒక్కటే. మనసులో నడిచే భావనే కర్మను పూజగా మార్చుతుంది. నువ్వు ఏమి చేశావు? ఏమి చేస్తున్నావు? అని కాకుండా, ఎలా చేశావు? ఎలా చేస్తున్నావు? అనేదే భగవంతుడు ప్రధానంగా చూస్తాడు. భావశుద్ధిని కలిగి భావగ్రాహి అయిన జనార్దనునికి ప్రీతి కలిగించే విధంగా జీవించ గలిగితే, అట్టి జీవితమే నిత్యార్చనగా మారి నిత్య సంబంధాన్ని స్థిర పరచి, నిత్య ఫలాన్ని అనుగ్రహిస్తుంది. కర్మలలో కర్తృత్వభావన ఉండదు.

కర్మలలో కర్తృత్వ భావన లేనందున నువ్వు కర్తవు కావు. ఫలితాలు ఏవి వచ్చినా నీకు కర్మఫలాల మీద ఆశ లేనందున, వాటిని ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తావు కనుక నువ్వు భోక్తవు కావు. కర్త, భోక్త లేరు అంటే, రాగద్వేషాలు అదృశ్య మయ్యాయని అర్థము. ఏది వచ్చినా, ఏది పోయినా, మనస్సులో ఏ మార్పు ఉండదు. బుద్ధి సదా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. జ్ఞానార్హతను పొందుతుంది. ఇదే అంతఃకరణ శుద్ధి. ఇదే కర్మయోగ ఫలం. మోక్షానికి మార్గం.

చేయదగిన దానిని, చేయ వలసిన దానిని చేయాలి. కాని కర్తృత్వమును, భోక్తృత్వమును త్యజించి, సమర్పణ భావంతో చేయాలి. ప్రాప్తించిన ఫలాన్ని భగవత్ప్రసాదంగా స్వీకరించాలి. ఫలాసక్తి లేకుండా ఉండాలి. చిత్తశుద్ధి నిమిత్తమే అనుష్ఠించాలి. ఎవరికి ఏది ఇచ్చినా, ఏది దానం చేసినా, పుచ్చుకొనే వానిలో భగవంతుని దర్శిస్తూ 'కృష్ణార్పణం' అనే భావనతో సమర్పించాలి. మనం ఇచ్చేది లేని వాడికి కాదు. పేద వాడికి కాదు. సాక్షాత్తు లక్ష్మీపతికి. అహంకార మమకారాల నుండి విడిపడి, రాగద్వేష రహితులై భగవత్ప్రీత్యర్థం సమర్పణ భావంతో జీవించే వారిని కర్మలు బంధించవు. కర్మఫలాలు బాధించవు. భగవంతునితో భక్తుని కుండే నిత్య సంబంధం ధృవ పడుతుంది.

పిల్చిన వారి లోనికే గాలి ప్రవేశించినట్లు, పిలిచిన వారి లోనికే భగవంతుడు ప్రవేశిస్తాడు. ఆయన ఉండే దేహము దేవాలయము అవుతుంది. అందుకే,

దేవాలయానికి వెళ్ళి భగవంతుని దర్శించినట్లు, భక్తితో, నిష్ఠతో వెళ్ళి మహాత్ముల్ని దర్శిస్తూ ఉంటాము. అనర్థ దాయకమైన ఆలోచనలను ప్రక్కన పెట్టి మనం కూడా సుదాముని లాగా, శబరి లాగా, విదురుని లాగా, పరమేశ్వరుని మనసారా పిలిస్తే, ఆయన మనలో ప్రవేశించి మనల్ని కూడా ఉద్ధరిస్తాడు. ఇలా నిత్య సంబంధం స్థిర మవుతుంది.

భక్తులకు భగవంతుడే గమ్యము కనుక, వారి చిత్తము భగవంతుని యందే లగ్నమై ఉంటుంది. ఆసక్తి దేని మీద ఉంటుందో చిత్తము దాని వైపుకే పరుగులు తీస్తూ ఉంటుంది. నిత్య సంబంధం స్థిర పరచుకొనిన భక్తులకు భగవంతుని యందే ఆసక్తి కనుక, వారు వివిధ కర్మలు చేస్తూ ఉండినా, వారి చిత్తము భగవంతుని యందే ఉంటుంది.

పరమేశ్వరుని నిత్యార్చనలో సదా జీవిస్తూ ఉన్నందున, నిత్య సంబంధం గల భక్తులు నిత్య సంతోషులు. ఇది అలం ప్రత్యయ రూప సంతోషము. 'అలం' అంటే 'చాలు' అనే తృప్తి. ఆనందము. పరమేశ్వరుని భజనానందంలో నిత్య సంతోషులైన ఈ భక్తులు నిత్య తృప్తులై, మరొకటి అవసరం లేదు అనే ఆనందానుభూతిలో ఉంటారు. ఉత్తమోత్తమమైన సుఖం లభించిందనే సంతృప్తితో ఉంటారు. ***సంతోషాదనుత్తమః సుఖలాభః*** - మరొకటి అవసరం లేని సంతోషము అన్నిటి కంటే ఉత్తమ మైన సుఖప్రాప్తి అని పతంజలి యోగ దర్శనము. నిత్య సంబంధం కలిగిన ఈ భక్తులు ఏది చూచినా, ఏది వినినా, ఏది భావించినా - సర్వమూ ఈశ్వరమయంగా సంభావిస్తూ ఉన్నందున, వీరు సదా పరాభక్తి యందే రమిస్తూ ఉంటారు.

నిత్య సంబంధము కలిగిన భక్తులది జ్ఞానాఖ్య భక్తి. అంటే, జ్ఞాన మనే పేరు గల భక్తి. జ్ఞానముతో కూడిన భక్తి. జ్ఞానము వలన ఏర్పడిన భక్తి. పరమేశ్వరునికి సంబంధించిన జ్ఞానమే భక్తి. అందుచేత అది నిత్యభక్తి. నిత్య సంబంధము వలన ఏర్పడిన భక్తి.

పొంద దగిన వాడు పరమేశ్వరుడే అనే జ్ఞానము వారిలో స్పష్టంగా ఉంటుంది. సాధ్య రూపుడైన భగవంతుడు జ్ఞానరూపుడు అనే అవగాహన కూడా వారిలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుచేత వారిలో జ్ఞానాభిలాష మెండుగా ఉంటుంది. అదొక పక్వమైన దశ. అందుచేత నిత్య భక్తి వారిలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. వికసించిన పుష్పము పరిమళాలను వెదజల్లడానికి ఎలా శ్రమించదో, అలాగే జ్ఞానాసక్తితో వారిలో విరబూసిన భక్తి పుష్పము దివ్యమైన భక్తి కార్యాలనే సౌరభాలను సహజంగా, విరివిగా విరజిమ్ముతూ ఉంటుంది.

కామక్రోధాలు

ఇష్ట విషయానికి సంబంధించిన మనోవృత్తి, లేదా వృత్తి విశేషమే కామము. విషయాలు బయట ఉంటాయి. కామము ఇచ్ఛా విశేషంగా మనస్సులో ఉంటుంది. కామనా బుద్ధి చేత మనస్సు బాహ్య వ్యాపారాల లోకి ప్రవేశించడానికి ఇష్ట వస్తువు కారణ మవుతుంది. మనస్సు యొక్క బాహ్య ప్రవృత్తికి హేతువు కామమే. విషయేచ్ఛకు విఘాతం కలిగినపుడు కలిగే చిత్తవృత్తియే క్రోధము.

కామక్రోధాలు బుద్ధిని కలత పెడతాయి. కలుషితం చేస్తాయి. కామక్రోధాలు ఉన్నాయి అంటే, వాటిని కదిలించిన రాగద్వేషాలు మనస్సులో ఉన్నాయి అని అర్థము. రాగద్వేషాలు మల దోషానికి సంబంధించినవి కనుక బుద్ధిని అశుద్ధం చేస్తాయి. కామక్రోధాల చేత కలుషితమైన బుద్ధి విచలిత మవుతూ ఉంటుంది. కామక్రోధాలు జ్ఞాన ప్రాప్తికి ప్రతిబంధకా లవుతాయి. కనుక, సాధకుడు వీటిని అరికట్టి తీరాలి. వీటిని నియమిస్తేనే జ్ఞానానికి అర్హత ప్రాప్తిస్తుంది.

కామః ఇచ్ఛా విషయేషు తస్య ప్రతిహతౌ జాతా చిత్త వృత్తిః క్రోధ ఇతి ఉచ్యతే, తదుభయ పరిత్యాగే ధ్యానాకారి భవేత్ - విషయముల యందలి ఇచ్ఛయే కామము. విషయేచ్ఛకు విఘాతం కలిగినపుడు కలిగే చిత్తవృత్తియే క్రోధము. ఈ రెండిటిని త్యజించిన వాడు ధ్యానానికి అర్హుడవుతాడు.

సర్వ అనర్థాలకు కారణమైన కామక్రోధాలను అవగాహనతో జయించాలి. అది ఊహించినంత సులభమైన కార్యం కాదు. కాని, పవిత్రమైన ప్రయత్నాలు తప్పక ఫలిస్తాయి. ఈ విషయంలో మన ప్రయత్నాలు విచారరూపంలో, ఆచారరూపంలో దృఢంగా సాగాలి. పరమేశ్వరుని అనుగ్రహం తోడు కావాలి. భగవంతుని దయను పొందటానికి అలౌకిక కర్మలైన పూజ, జప, ధ్యాన, స్వాధ్యాయాలను ప్రారంభించాలి. మన కృషి, భగవత్కృప రెండూ కలిస్తే కామక్రోధాలు అదృశ్య మవుతాయి. మోక్ష మార్గము సుగమ మవుతుంది.

కామక్రోధాలను నిగ్రహించకుండా మోక్ష సాధనమైన జ్ఞానమును పొందడము చాలా కష్టము. కామక్రోధాలను జయించిన వానికే మనోనిగ్రహము కలుగుతుంది. నిగ్రహం కలిగిన మనస్సే శాస్త్రాధ్యయనం చేసి జ్ఞానమును సముపార్జించ కలుగు తుంది. జ్ఞానం కలిగి నపుడే మోక్షం సిద్ధిస్తుంది. కనుక, అక్షయ సుఖాన్ని పొందాలని అభిలషించే వాడు కామక్రోధాలను అవశ్యం నియమించాలి.

కామక్రోధాలు ప్రశస్త మైనవి కావు. శ్రమించి పొందడానికి ఐశ్వర్యాలు కావు.

సుగుణాలూ కావు. అలాగని ప్రాప్తించి ఉన్నట్లయితే, వాటిని అలాగే ఉంచుకోవడానికి అవి అవసరాలలో ఉపకరించేవీ కావు. అలాగని ఉపద్రవాలను తయారు చేయనివీ కావు. కనుక వాటి విషయంలో సాధకులు అప్రమత్తులై ఉండాలి. ప్రతిబంధకాల నడుమ ప్రగతిని సాధించడం కష్టం. అవరోధాలను తొలగించుకోకుండా అభివృద్ధి సాధ్యం కాదు. మోక్షరూపమైన శ్రేయోమార్గంలో ఇది కడు అవసరనీయం. అనుసరణీయం.

కామం విషయంలో మనసు అయోమయంగా ఉంటుంది. నేను కోరుతున్నది కోర దగిందే అనే సంకల్పంతో ప్రారంభమై, ఎలాగైనా అది నాకు దక్కాలి అనే దృఢమైన కోరికగా మారుతుంది. ఆ కోరిక ఏదైనా కావచ్చు. ధనం కావచ్చు. గృహం కావచ్చు. పదవి కావచ్చు. కీర్తి కావచ్చు. కుక్క కావచ్చు. కోతి కావచ్చు. కోతి లాంటి మనిషి కావచ్చు.

కామం స్థాయిలో మనస్సు బలహీనంగా ఉంటుంది. వివేకానికి గ్రహణమే పడుతుంది. ఎవరు చెప్పినా, ఏమి చెప్పినా, ఎలా చెప్పినా కామికి రుచించదు. కామం ఈ స్థాయికి రాకుండా సాధకులు జాగ్రత్త పడాలి.

కోరికల్ని కదిలించే శక్తి మనిషి మనసుకు ఉంది. కోరిన ప్రతి దానిని సాధించు కొనే శక్తి మాత్రం మనిషికి లేదు. మనిషి సర్వాన్ని కోరుకోవచ్చు. కాని, సర్వాన్ని పొందటానికి తనకు సర్వశక్తిమత్వం లేదు అనేది మరచి పోకూడదు. సాధారణంగా కోరిన వన్నీ లభించవు. ప్రతి మనిషి జీవితంలో ఆశించేవి ఎక్కువ, అందుకొనేవి తక్కువ. ఆశించడానికి స్తోమత అవసరం లేదు. అందుకోవటానికి సామర్థ్యం కావాలి.

కోరింది లభ్యం కానపుడు మనిషి క్షోభకు గురి అవుతాడు. కలత చెందుతాడు. తన కోరిక ఫలించక పోవటానికి కారణ మేదో దానిపై క్రోధం పెంచుకుంటాడు. ప్రతిబంధకం పై ప్రకోపంతో రెచ్చిపోతాడు. ఇదే క్రోధం. కామం విఫలం కావడం వల్ల ఏర్పడిన పరిణామం. ప్రతిఫలం.

క్రోధానికి కామమే కారణము. కామం నుండే క్రోధం ఉద్భవిస్తుంది. క్రోధము మనస్సును క్రుంగ దీస్తుంది. బుద్ధిని వికలం చేస్తుంది. వివేకాన్ని హరించి వేస్తుంది. క్రోధంలో మనస్సు ఆలోచనా శక్తిని కోల్పోతుంది. నిర్ణయించే శక్తిని బుద్ధి జారవిడుచు కుంటుంది. క్రోధం వల్ల సమ్మోహము ఏర్పడుతుంది. మోహంలో చిక్కిన వాడు బయట పడలేడు. మోహజాలంలో కూరుకు పోయిన వాడు మోక్షాన్ని ఎలా పొందు తాడు? కనుక మోక్షాన్ని అభిలషించే ముముక్షువులు కామక్రోధాలను జయించి తీరాలి.

నామసాధన

సాధన లన్నిటిలో భక్తి సాధన విలువైనది. సులువైనది కూడా. ***అన్యస్మాత్ సౌలభ్యం భక్తౌ*** అన్నాడు నారదమహర్షి. భక్తి చేయడానికి నామసాధన అద్భుత మైనది. భగవంతునికి భగవన్నామానికి తేడా లేదు. నాలుకపై నామం కదుల్తూ ఉంటే హృదయంలో నారాయణుడు దర్శన మిస్తాడు. నామం మన వద్ద ఉంటే నామి మనతో ఉన్నట్లే.

సా రసనా తే నయనే తావేవ కరౌ స ఏవ కృతకృత్యః

భగవన్నామాన్ని పలికే నాలుకే నాలుక. భగవ ద్రూపాన్ని దర్శించు కన్నులే కన్నులు. పరమాత్మను అర్చించు చేతులే చేతులు. భగవంతుని సదా స్మరించే నిత్య భక్తుడే కృతకృత్యుడు అన్నారు శ్రీ శంకరాచార్యస్వామి.

మనం జపించే మంత్రం, కీర్తించే నామం ఎవరిదో కాదు. పరమాత్మది. భగవ న్నామాన్ని భక్తితో పలుకుతూ ఉంటే, గాలి నిచ్చే చెట్టునే గాలి ఊపినట్లు, మన చలనానికి ఆధారమైన పరమాత్మ హృదయాన్నే మనం కదిలించిన ట్లౌతుంది. అదే నామ వైభవము. కీర్తనా వైభవము. సంకీర్తనా వైభవము. అందుచేత, భక్తులు సదా భగవంతుని కీర్తనంలో తన్మయులై ఉంటారు ***(తన్మయాః).***

ప్రహ్లాదుడు కీర్తిస్తే స్తంభం నుండి నరసింహమూర్తి వ్యక్త మయ్యాడు. మీరా కీర్తిస్తే విషయుక్త క్షీరంలో శయనించాడు. ద్రౌపది ప్రార్థిస్తే ఆదుకొని ఆపద నుండి రక్షించాడు. గజేంద్రుని మొర విని ముక్తిని ప్రసాదించాడు. భక్త వత్సలుడైన భగవంతుని అపార కృపా విశేషాన్ని ఎరిగిన భక్తులు సదా భగవంతుని కీర్తిస్తూ బ్రతుకును భగవన్మయం చేసుకుంటారు.

భగవన్నామము భవభయ భేషజము. సంసార మనే వ్యాధికి భగవ న్నామమే ఔషధము ***(సంసార రోగ భేషజత్వాత్ ఔషధమ్).*** భవరోగానికి భగవంతుడే వైద్యుడు. ఆయన నామామృత పానమే వైద్యము. నామ రసాయనమే దివ్యౌషధము. సంసార భయాన్ని నశింప చేసే ఏకైక ఔషధము నామము అన్నారు ముకుందమాల గ్రంథంలో శ్రీ కులశేఖర ఆళ్వారులు ***(భవ భయ ప్రధ్వంసన ఏకౌషధమ్).***

సూర్య తేజము తిమిరాన్ని పోగొట్టి నట్లు, వాయువు శక్తివంతంగా వీచి మేఘాలను దూరంగా తరలించినట్లు, భగవన్నామ సంకీర్తనము సమస్త దుఃఖాలను నశింప చేస్తుంది. ***కలౌ కేశవ కీర్తనాత్*** - కలియుగంలో నామ సంకీర్తనము ఉత్తమ మైన సాధనగా చెప్ప బడింది. అంతఃకరణ శుద్ధిని కలిగించి, జ్ఞాన సముపార్జనకు

భక్తులను సిద్ధం చేయటంలో నామసాధన ఉత్కృష్ట మైనది. ఉత్తమ ఫలితాలను అందిస్తుంది.

నామసాధన అద్భుతమైంది. నామసాధనకు సమయాలు లేవు. నియమాలు లేవు. ఎవరైనా చెయ్యొచ్చు. ఎక్కడైనా చెయ్యొచ్చు. వయోభేదము లేదు. లింగ భేదము లేదు. నామసాధనలో మరొకరి ప్రమేయం ఉండదు. ఇంకొకరి సహాయం అవసరం ఉండదు. ఇది కేవలం భక్తునికి భగవంతునికి మధ్య నడిచే వ్యవహారం.

అస్య స్తుతి లక్షణస్య అర్చనస్య ఆధిక్య కిం కారణం? ఉచ్యతే, హింసాది పురుషాంతర ద్రవ్యాంతర దేశ కాలాది నియమ అనపేక్షత్వం ఆధిక్యే కారణం, ఇతి - నామసాధనకు ధన మవసరం లేదు. జన మవసరం లేదు. దేశ కాలాదులతో పని లేదు. నియమ నిబంధనలతో అసలే పని లేదు. నామసాధనలో హింస తలెత్తదు అన్నారు భాష్యంలో శ్రీ శంకరాచార్యస్వామి. అందుకనే నామ సాధనను గొప్ప యజ్ఞంగా అభివర్ణించారు గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ***(యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోఽస్మి).***

నామసాధనలో ముఖ్యంగా రెండు విషయాల్ని మరచి పోకూడదు. (1) నామం సదా జరిగేలా చూసుకోవాలి (2) భక్తి ప్రేమలతో ఉచ్చరించాలి. ఈ రెండు విషయాల్ని పాటించ గలిగితే నామసాధన ఫలితాన్ని జీవితంలో చూడవచ్చు. ఇది సులభమైన మార్గము. సున్నితమైన మార్గము. సురక్షితమైన మార్గము. సుందరమైన మార్గము.

కేచి ద్వదన్తి ధనహీన జనో జఘన్యః
కేచి ద్వదన్తి కులహీన జనో జఘన్యః ।
వ్యాసో వద త్యఖిల వేద విశేష విజ్ఞో
నారాయణ స్మరణ హీనజనో జఘన్యః ॥

ధనహీనుడు అల్పుడు అన్నారు కొందరు. కులహీనుడు అల్పుడు అన్నారు మరి కొందరు. నారాయణ నామస్మరణ చేయని వాడే లోకమున అల్పుడు అని సమస్త వేదార్థ సారము నెరిగిన వ్యాస భగవానుడు పలికి తలెత్తిన మీమాంసను మాయం చేశారు.

నామాన్ని ఆశ్రయించి, నామిని ఆధారంగా గ్రహించి తరించి పోవాలి. నామం మన వద్ద ఉంటే నామి కూడా ఉన్నట్లే. నామి ఉన్న చోట లేమి లేదు. భయాలు మిగలవు. శోకాలు నిలవవు. అంతా ఆనందమే. నామం అనే ట్యాప్ త్రిప్పు గానే నామి అయిన ట్యాంకు నుండి ఆనందం ప్రవహిస్తుంది. ఇది కేవలం మాట కాదు. మహాత్ముల హృదయ గహ్వరము నుండి బయల్వెడలిన అనుభవామృత ఊట.

సమదృష్టి

కారణాలు లేకుండా కార్యాలు జరగవు. జరిగేవి జరిగి తీరుతాయి. జరిగే వాటిని మనం ఆపలేము. జరగని వాటిని మనం జరిపించ లేము. అలాగే మనకు ఏది అందినా, అది ఇష్టమైనా, అయిష్టమైనా అంద దగిందే అందుతుంది. అందే వన్నీ కర్మఫలాలే. మన కర్మఫలం మనకు అందకపోతే మరెవరికి అందుతుంది?

అందేది ఏదయినా కర్మఫలమే అయినప్పుడు, అందించే వాడు పరమేశ్వరుడే కనుక అందేది ప్రసాదమే అవుతుంది. ప్రసాదము అనేది పదార్థం కాదు. భక్తితో ఏది స్వీకరించినా అది ప్రసాదమే అవుతుంది. ప్రసాదం అంటే ప్రసన్నత. స్వస్థతతో జీవించడం ***(ప్రసాదః ప్రసన్నతా స్వాస్థ్యమ్).***

ఇష్టమైనవి లభించి నపుడు వ్యక్తి సంతోషిస్తాడు. అనిష్ట మైనవి ప్రాప్తించి నపుడు దుఃఖ పడతాడు. లేదా, కోపోద్రిక్తు డవుతాడు. ఈ రెండిటిలో చలించకుండా ఒకే విధమైన దృష్టితో ఉండటము సమదృష్టి. ఇలా సమబుద్ధితో ఉండటము జ్ఞానము. హర్ష విషాదాలకు లోను గాకుండా జీవించే వ్యక్తి ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందుటకు అర్హు డవుతాడు.

కనుక, సదా సమదృష్టిని కలిగి యుండాలి. ఆశించింది, ఇష్ట మైనది అందినా, ఆశించనిది, అయిష్ట మైనది అందినా సమ భావంతో మెలగాలి. ఆశించింది లభించిందని పొంగి పోకూడదు. ఆశించనిది ప్రాప్తించిందని కృంగి పోకూడదు. ఇదే సమదృష్టి. ఫలితాలు ఎలా ప్రాప్తించినా మనస్సును చలించకుండా చూసుకోవాలి. అప్పుడే మనం సత్యాన్ని అంగీకరించడం జరుగుతుంది. ప్రశాంతతను పాడు కాకుండా నిలుపు కోవడం జరుగుతుంది. సత్యాన్ని అంగీకరించ లేని మనస్సు బలహీనంగా ఉందని అర్థము. బలహీనమైన మనస్సు గల వాడు బలహీనుడు. ***నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః*** - ఆత్మ బలహీనుని చేత పొందబడదు అన్నది ఉపనిషత్తు.

లాభాలాభాలలో, మానావమానాలలో, జయాపజయాలలో, ప్రాప్తాప్రాప్తాలలో స్థిమితాన్ని కోల్పోకుండా సదా సంతుష్టుడై ఉండాలి. సదా 'చాలు' అనే బుద్ధి, ఏది వచ్చినా అదే 'మేలు' అనే బుద్ధితో తృప్తి చెంది ఉండాలి. ***(నిత్యం లాభే అలాభే చ ఉత్పన్న అలం ప్రత్యయః).*** 'అలం' అంటే చాలు అని అర్థం. ఏది వచ్చినా సరిపడి తృప్తిగా ఉండే బుద్ధి సమబుద్ధి. కొరత లేని, వెలితి తెలియని బుద్ధి అలం ప్రత్యయ పూర్ణము. నిత్యాత్మభావనే ఈ అలం ప్రత్యయ హేతువు. ఆత్మ యందు, ఆత్మ చేత ఆత్మానందాన్ని అనుభవించే జ్ఞాని బుద్ధి అలం భావనతో స్థిమితంగా, సంతుష్టమై ఉంటుంది. ఈ సమస్థితి సమదర్శన జ్ఞానానికి దారి తీస్తుంది.

సాధకుని యొక్క సంతోషము మరొక దానిపై ఆధారపడి ఉండేది కాకూడదు.

అది కేవలం తనకు, తన జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయం. కనుక అది ఎన్నడూ తనకు దూరం కాదు. అదే నిత్యసంతోషము. సమదృష్టి ఫలంగా ప్రాప్తించే సంతతానందము.

అట్టి వివేకి రాగద్వేషాలను తటస్థ పరచి ఉంటాడు కనుక అతనికి ఇష్టాయిష్టాలు ఉండవు. సుఖదుఃఖాలు ఏర్పడవు. ఏదో పోవడం వల్ల దుఃఖం రాదు. ఏదో ఉండటం వల్ల సుఖం పోదు. ఇదే సమదృష్టి. సమదృష్టి గల వాడు గతానికి వగచేది ఉండదు. అగతాన్ని వలచేది ఉండదు. రాగద్వేషాలు ఈ విధంగా ఎవరిని చలింప చేయలేవో వారి బుద్ధి ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. జ్ఞానార్జనకు సిద్ధపడి ఉంటుంది.

ప్రసాద బుద్ధి చేత వివేకప్రజ్ఞ గల వానికి సమదృష్టి ఏర్పడి దుఃఖాలన్నీ నశించి పోతాయి ***(ప్రసాదే సర్వ దుఃఖానాం హానిః వినాశః అస్య యతేః ఉపజాయతే)*** అన్నది భగవద్గీత. ప్రసాద బుద్ధి ఏర్పడిన ప్రజ్ఞావంతునికి జ్ఞానం ఎంతో దూరంలో లేదు అనేది వాస్తవం. ప్రసాద బుద్ధి వైకుంఠ ద్వార దర్శనం లాంటిది. ద్వారదర్శనమే దైవదర్శనం కాదు. కాని, ద్వారదర్శనం చేసుకున్న వ్యక్తికి దైవదర్శనం ఏంతో దూరం ఉండదు.

భేదము లేని స్థితిని 'సమం' అంటారు. సమమును దర్శించడము సమదృష్టి. అదే సమదర్శనము. సమము అంటే ఆత్మ అని కూడా అర్థము. సమమును దర్శిస్తున్నాడు అంటే ఆత్మను దర్శిస్తున్నాడు ***(ఆత్మానం ఈక్షతే)*** అని అర్థం. ఆత్మను దర్శించడము అంటే, ఆత్మను తన కన్నా వేరుగా దర్శించడము కాదు. తానే ఆత్మ అని దర్శించడము. ఇదే సమదర్శనము. సమదృష్టి కలిగితే సమదర్శనము ప్రాప్తిస్తుంది.

తనను ఆత్మగా తెలుసుకున్న వాడు ఆత్మ కన్నా అన్యమైనది లేదు అనే జ్ఞానం కలవాడై నందున సమస్తమును తన లోనే వీక్షిస్తాడు. సర్వమును ఆత్మ గానే దర్శిస్తాడు ***(సర్వం ఆత్మైవ).*** సర్వము ఆత్మ యందే ఉన్నట్లు అనుభూతి పొందుతాడు ***(సర్వం ఆత్మ స్థితం).*** ఇదే ఆత్మ సాక్షాత్కారము. సమదృష్టి సమదర్శనానికి, సమదర్శనం ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి మార్గమును సుగమం చేస్తుంది.

రాగద్వేషాల మధ్య ఊగిసలాడే వారికి సమదృష్టి సాధ్య పడదు. రాగద్వేషాలను తటస్థ పరచిన పుణ్యాత్ములకు సమబుద్ధి సహజం గానే ఉంటుంది.

విషము పాము కోరల్లోనే ఉంటుంది. కోరలు తీసేస్తే పాము నిరపాయ మవుతుంది. విషమత్వ మనేది రాగద్వేషాల లోనే ఉంది. కోరలు తీసిన పాము ఎలా కాటు వేయలేదో, వేసినా విషాన్ని ఎలా చిమ్మలేదో, అలాగే రాగద్వేషాలు లేని బుద్ధిలో విషమత్వం ఉండదు. అంతా సమత్వమే ఉంటుంది. సమబుద్ధికి సర్వత్ర సమదర్శనమే జరుగుతుంది.

స్వరూప శాంతి

జీవితంలో ఓటమి అనేది లేదు. ఓటమి అనేది మిథ్య. దీనిని తొలగించు కోవడం, లేకుండా చేసుకోవడం కాదు మనము చేయవలసింది. దానిని అర్థం చేసుకోవాలి. అదే మన కర్తవ్యము.

జీవితంలో ఓడిపోవాలని భగవంతుడు మనల్ని సృష్టించలేదు. ఓటమిలా అగుపించేది నిజానికి ఓటమి కాదని అర్థం చేసుకుంటే అసలు ఓటమియే ఉండదు అనేది యదార్థము. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించ డానికే భగవంతుడు మనల్ని ఈ ప్రపంచంలో ఉంచాడు. దీనిని అర్థం చేసుకొని నడక సాగించాలి.

ఉన్నవాళ్ళు ఎందరైనా ఉండొచ్చు. హాయిగా ఉన్నవాళ్ళు ఎందరున్నారీ ప్రపంచంలో? సంపదలున్నా, సుఖాలున్నా, మనసు శాంతిని కోల్పోయి నపుడు మనుగడలో మాధుర్య మేముంటుంది? మదన పడుతూ, మనసును మరగబెట్టు కొంటూ, కాలాన్ని నెట్టుకుపోతూ ఏమి సాధించాలని?

అనిత్యం ఖలు జీవితమ్ - జీవితం శాశ్వతం కాదు. శ్మశానం పెద్ద దూరంలో లేదు. దూరమైనా, దగ్గరైనా కాలానికి కరుణ లేదు. కాలాలు, దూరాలు కనికరించవు. ఏదో ఓ క్షణాన కర్కశంగా ఈడ్చుకొని పోతాయి కాటికి.

తరాలు గడచిన ఈ జగన్నాటకంలో తల్లు లెవరు? తనయు లెవరు? తాత లెవరు? దాత లెవరు? చక్రాన్ని త్రిప్పాలనే ఆశ అందరికీ ఉంటుంది. తిరిగే చక్రాన్ని ఆపాలనే ఆతృత ఎందరి కుంటుంది? చావు నా చేతిలో లేదు. మరి బ్రతుకు నా చేతిలో ఎలా ఉంటుంది? లేనిది ఎలా వస్తుంది?

ఇవన్నీ మానవ మస్తిష్కంలో మౌలిక ప్రశ్నలు. మనసులో ప్రశ్నలు పుట్టడం సహజం. ప్రశ్నలతో మనిషి చావ కూడదు. ప్రపంచ జల్లెడతో కాలం నిర్వహించే వడపోతలో అందరూ కారి పోయేవారే. అలాగని ప్రశ్నలతో పారిపోకూడదు. జవాబులు జేబులో పెట్టుకొని జారి పోవాలి.

ఆలోచన లైతే బాగానే ఉంటాయి. ఆచరణలో బాగు ఏమిటో తెలియాలి. అన్నీ కృషి తోనే లభించవు. కృప తోడైతేనే కృషికి ఫలితం. అప్పుడే జీవితంలో పూర్ణత్వం శోభిస్తుంది.

ప్రయాణంలో కాలు జారి పడిపోవచ్చు. అది తప్పు కాదు; నేరము కాదు; అపజయమూ కాదు. పడిన నీవు మెల్లగా లేచి నడవడానికి ప్రయత్నించాలి. మళ్ళీ పడిపోయే పరిస్థితిని రానీకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

నీపై నీకు నమ్మకం ఉండాలి. నీవు చేరాలనుకొనే గమ్యము నీలో స్థిరంగా ఉండాలి. నీవు శ్రద్ధతో నడిచే కొద్ది గమ్యము నీకు సుస్పష్ట మవుతుంది. ప్రయాణంలో నీకు ఎదురయ్యే దంతా ద్వైతమే. ద్వైతాన్ని నిరాకరించకు. ద్వైతము ఏదో కాదు; భగవంతుని వైభవమే. కాని, నీవు చేరాల్సిన గమ్యము మాత్రం అద్వైతమే. అక్కడ ద్వైతాన్ని దర్శించాలని ఆశించకు.

మనస్సును నిరోధించి మనం ప్రగతిని సాధించలేము. ముందుకు పోలేము. బుద్ధి శుద్ధి పడితే మనస్సు తనంతట తాను నిగ్రహింప బడుతుంది. ఈ విషయంలో తొందరపడ నవసరం లేదు. నెమ్మదిగా ప్రయాణము సాగడం మంచిదే. కాకపోతే, వెనుకంజ లేకుండా చూసుకోవాలి.

నడకలో ప్రతిబంధకాలు ఉంటాయి. అవరోధాలు ఉంటాయి. అవి నీవు తయారు చేసుకున్నవి కావు. నీ ఆహ్వానం మేరకు అవి రాలేదు. వాటిని పంపింది భగవంతుడే నని మరచిపోకు. ప్రతిబంధకము భక్తిని పెంచుతుంది. ప్రతి అవరోధము అభివృద్ధికి సోపాన మవుతుంది. ఈ సత్యాలన్నీ ప్రయాణంలో అనుభవానికి అందుతాయి.

అవి అందుతాయి. కానీ, అందుకోవడానికి నీవు ఉండొచ్చు. ఉండక పోవచ్చు. నేను మేల్కొని యున్నాను అనే సత్యాన్ని గ్రహించే సమయంలో కలగనే వాడు ఉంటాడా? ఉండలేడు. ఒకవేళ ఉండినా మేల్కొన్న వాడుగా ఉంటాడే గాని కలగనే వాడుగా ఉండలేడు.

మేల్కొన్న వాడు తాను అనుభవించిన కల లోకి మళ్ళీ ప్రవేశించడు; ప్రవేశించ లేడు. కనుక, అతనికి పరితాపము ఉండదు; దుఃఖము ఉండదు. కోరికలు మిగలవు. ఈ విధమైన ప్రభాతంలో అంతా ప్రబోధమే. అంతఃకరణము ఉంటుంది. కాని, అందులో రాగద్వేషాలు ఉండవు. అట్టి అంతఃకరణమే శాంతాత్మ. దీనికి 'ప్ర' అనే ఉపసర్గ చేరడం చేత ప్రకర్షమైన శాంతి, అనగా అతిశయించిన శాంతి అని అర్థము ***(ప్రకర్షేణ శాంతః ఆత్మా ప్రశాంతాత్మా).*** ఇది మనశ్శాంతి కాదు; స్వరూప శాంతి.



మనసా! నీ స్వస్థానానికి చేరిపో

నేడు నీవు ఉండట మనేది గతంలో నీవు సాగించిన ఆలోచనా ఫలితము. నేడు నీవు చేసే ఆలోచనల వల్ల నీ భవిష్యత్తు తయా రవుతుంది. దివ్యమైన ఆధ్యాత్మిక భావాలను మనసులో కొనసాగనీ. నీ జీవితము ఆధ్యాత్మికంగా మారుతుంది.

మనిషి తాను చేసే ప్రతి ఆలోచన వల్ల, తాను చేసే ప్రతి కర్మ వల్ల తాను మారుతూ ఉంటాడు. మనస్సుతో స్నేహం చేయడం అలవాటు చేసుకో. నీవు చెప్పినట్లు మనస్సు విని ఆచరించే లాగా చూసుకో. అదే జరిగితే, నీవు సదా ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటావు.

మనసులో ప్రాపంచిక విషయాలు లేకుండా చూసుకో. మనస్సు ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలతో నిండిపోనీ. అర్థరహితమైన ఆలోచనలు మనస్సులో లేకుండా చూసుకో. ఆలోచనల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్ని వైపుల నుండి దివ్యమైన ఆలోచనలు నీ మనస్సును చేరనీ.

నీవు చేసే ప్రతి ఆలోచన తిరిగి నిన్నే చేరుతుంది. నీవు ఇతరులను ద్వేషిస్తే, ఆ ద్వేషము తిరిగి నిన్నే చేరుతుంది. నీవు ఇతరులను ప్రేమిస్తే, ఆ ప్రేమ కూడా అలాగే తిరిగి నిన్ను చేరుతుంది. బాగా అర్థం చేసుకో. మనిషికి మనసుంది. మనసు మనిషి కాదు. మనస్సు నీకు సేవకుడిలా ఉండాలి. పరికరంలా పని చేయాలి. మనస్సును నీవు సక్రమంగా వినియోగించు కోవాలి.

నీ ఆలోచనను బట్టే నీ జీవితం ఉంటుంది. ఆలోచనా విధానాన్ని వృద్ధి చేసుకో. నీ నుండి కదిలే సదాలోచనలు నీ నుండి సత్కర్మలు కదిలేలా చేస్తాయి. మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకో. మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటే ఏది గోచరించినా నిర్మలం గానే ఉంటుంది. ఏది చెవిన పడినా నిర్మలం గానే ఉంటుంది. అంతా నిర్మలమే. నిర్మల మైనదే మనస్సును చేరనీ. ఇక్కడే ఉన్నాయి బంధమోక్షాలు.

చిత్తే చలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే,
తస్మా చ్చిత్తం స్థిరీ కుర్యా త్ప్రజ్ఞయా పరయా విధే॥

'చిత్తము చలించడమే సంసారము. చిత్తము నిశ్చలంగా ఉండటమే మోక్షము. కనుక, గొప్ప ప్రజ్ఞ కలిగి చిత్తమును స్థిరంగా ఉంచుకోవాలి' అన్నది ఉపనిషత్తు.

ప్రపంచం లోని శక్తి అంతా మనస్సు యొక్క శక్తియే. ప్రపంచాన్ని సృష్టించింది మనస్సే. బాహ్య ప్రపంచముతో మనల్ని ముడిపెట్టింది మనస్సే. బాహ్య ప్రపంచాన్ని గూర్చి ఆలోచిస్తూ ఉన్నంత వరకే మనస్సు ఉంటుంది. మనస్సును వెనుకకు మరల్చి, దానికి ఆధారమైన ఆత్మ చైతన్యముపై నిలిపితే మనస్సే మిగలదు.

మనసా! దుష్ట సంకల్పాలు కదలకుండా చూసుకో. దివ్యమైన గుణాలను తయారు చేసుకో. ఇంద్రియాలతో ఏకమై విషయ ప్రపంచం లోకి పరుగులు పెట్టకు. నీ స్వస్థానానికి చేరిపో. అక్కడే నీకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. పరమశాంతి ప్రాప్తిస్తుంది. నిన్ను నీవు చూసుకో. నీ వెవరవో నీకు తెలుస్తుంది.

మనసా మన ఆలోక్య వృత్తి శూన్యం యదా భవేత్,
తతః పరతరం బ్రహ్మ దృశ్యతే చ సుదుర్లభమ్ ॥

'మనస్సు చేత మనస్సును నిగ్రహించి, దానిని వృత్తి శూన్యం గావించ గలిగితే మహా దుర్లభమైన పరబ్రహ్మము గోచరిస్తుంది' అన్నది ఉపనిషత్తు.

ఇంద్రియ విషయాలు నిన్ను ఆకర్షించ గానే మనస్సును వాటి నుండి వెను తిరిగేలా చేయాలి. మనస్సును నిశ్చలంగా ఉంచాలి. మానసిక ప్రశాంతత దెబ్బ తినకుండా ఉండాలంటే, ఏ కోరికను మనస్సు లోకి ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మనస్సులో కోరికలు ఎంతగా తగ్గుతూ ఉంటే, మనో నిగ్రహము అంతగా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

నిగ్రహింప బడిన మనస్సులో సంతోషం ఉంటుంది. సంతృప్తి ఉంటుంది. అట్టి మనస్సు నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. విషయాలను అభిలషించని మనస్సు, ఉన్న దానితో అసంతృప్తి చెందని మనస్సు, నిరాశా నిస్పృహలకు లోను గాని మనస్సు తృప్తిగా ఉంటుంది. అట్టి సంతృప్తి గల హృదయం పూర్ణంగా ఉంటుంది. అట్టి మనస్సు జ్ఞానమును పొందుటకు సంసిద్ధంగా ఉంటుంది.

ఈ స్థితిలో శ్రమ లేకుండా మనస్సులో ఏకాగ్రత నిండుకుంటుంది. శోక మోహాలకు కారణము కోరికలలో ఉంటుంది. కోరికలు ఎప్పుడైతే నశిస్తాయో శోకమోహాలు మనస్సు నుండి పారిపోతాయి. బంధము పలచబడి పోతుంది.

బంధము ఏదో కాదు. విషయాల పట్ల మనకుండే రాగద్వేషాలే బంధాన్ని తయారు చేస్తాయి. అభ్యాస వైరాగ్యాలు, జప ధ్యానాదులు బంధ విముక్తిని కలిగిస్తాయి. వివేకము ద్వారా వైరాగ్యము ఏర్పడుతుంది. అలా ఏర్పడిన వైరాగ్యము అనిత్యము నుండి నిత్యం వైపు నడిపిస్తుంది.

నీవు పరిత్యజించిన విషయాలకై తిరిగి ప్రాకులాడకు. మనము ఏ విషయాల నైతే త్యజిస్తామో, వాటిపై మమకారము కొన్ని రోజులు బలీయంగా ఉంటుంది. మనస్సును ప్రేరేపిస్తూ ఉంటుంది. అప్పుడే మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. అలా కొన్ని రోజులు మనస్సును ఉంచగలిగితే వాంఛలు వాటంతట అవి నశించి పోతాయి.

శాంతిగా ఉండు

కలత చెందే మనస్సు, నలత పడే బుద్ధి ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సరిపడవు. అంతఃకరణ రెండు విధాలుగా ఆందోళనకు గురి అవుతూ ఉంటుంది. (1) వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనా విధానము (2) తనను గూర్చి ఇతరులు సాగించే ఆలోచనా విధానము. మొదటి విషయాన్ని ఈ పుస్తక మంతా చర్చిస్తూనే ఉంటాం. ఇక రెండవ విషయాన్ని ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్నాం.

మన విషయంలో ఇతరులు సాగించే ఆలోచనలకు మనం కలత పడవలసిన అవసరం ఉందా? బహుశ, మనం గొప్ప వాళ్ళమని అన్యులు భావిస్తే మనం కలత చెందుతామా? చెందము. ఒకవేళ మనపై వారు చెడు అభిప్రాయాన్ని కలిగి యున్నా, లేదా వ్యక్తం చేసినా మనం కలత చెందుతాము. ఇలా కలత పడటానికి మనం అలవాటు పడితే, ఇక జీవితంలో మనం సుఖపడట మనేది, కలత చెందకుండా ఉండట మనేది కల లాగే మిగిలి పోతుంది.

ఒక వ్యక్తి మనల్ని చెడుగా విమర్శించా డనుకుందాం. ఆ విమర్శ సత్యమా? అసత్యమా? అది సత్యమే అయితే, అలా జీవించడం సబబు కాదని మనకు అర్థమవుతూ ఉంది కనుక, మన ప్రవర్తనను మనం మార్చుకొని, మనల్ని మనం సరిచేసుకుంటే సరి పోతుంది. అలా కాకుండా, అతని విమర్శ అసత్యమే అయితే, అది మనకు సంబంధించిందే కానందున దానిని విస్మరిస్తే సరిపోతుంది. ఇలా చూచి నపుడు అన్యులు మన విషయంలో చేసే ఆలోచనలకు, విమర్శలకు మనం కలత పడట మనేది ఉండదు.

ప్రపంచంలో వ్యక్తి ప్రవర్తన అతని ఆలోచనా పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలా ఆలోచించడం వెనుక ఎంతగానో నేపథ్యం ఉంటుంది. అట్టి వ్యక్తుల్ని మార్చడం సాధ్యపడే కార్యము కాదు. ఎవరు ఎలా ఆలోచించగలరో అలాగే ఆలోచిస్తారు. మరో విధంగా ఆలోచించడం, వ్యవహరించడం వారికే సాధ్యం కాదు. వారికే సాధ్యం గాని విషయాన్ని, వారి విషయంలో మనం సాధించాలను కోవడం ఎంత సముచితం? అతనిలో పరివర్తన రావడం నీకు సుఖమైతే, పరివర్తన లేకుండా జీవించడం అతనికి సుఖం. క్షణం ఆలోచించు. నీవు సుఖపడటానికి తన సుఖాన్ని తాను పాడుచేసు కుంటాడా?

అర్థమైందా? అతను మార్పు చెందాలని భావించడం కన్నా, అతడు ఎలా ఉన్నాడో, ఎలా ఉంటాడో, అలాగే అతణ్ణి అంగీకరించ గలిగితే, మనం కలత పడకుండా, సుఖంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది అన్ని చోట్ల, అందరి విషయంలో

సమన్వయ పడుతుంది. స్నేహితుల విషయంలో నైనా, బంధువుల విషయంలో నైనా, ముఖ్యంగా కుటుంబంలో ఏ కలత లేకుండా ఉంచ గలుగుతుంది. ప్రతి ఒక్కరు ప్రతి ఒక్కరితో ముడిపడి ఉండే ఈ ప్రపంచంలో ఒకరు మరొకరి కారణంగా కలత చెందకుండా ఉండాలంటే, అన్యులను మార్చడం కాకుండా, అన్యులను అంగీకరించి జీవించడము లోనే సాధ్య పడుతుంది.

మనల్ని ఇతరులు గౌరవించాలని ఆశిస్తాం. అలా జరిగితే తృప్తి చెందుతాం. అలాగే ఇతరులు అగౌరవంగా చూడకూడదు అనుకుంటాం. ఒకవేళ వారు అవమానిస్తే అసంతృప్తికి, ఆవేదనకు గురవుతాము.

ఇతరులకు కూడా మనసుంది. అది కూడా మారిపోతూ ఉంటుంది. పరుల అభిప్రాయాలు మాకుల నీడల వంటివి. కారణాలు ఏవి అయినా, వారి మనస్సులు మారవచ్చు. ఏ మాత్రం అవగహన లేని మనస్సు లయితే నిష్కారణంగా కూడా మారుతాయి.

మానావమానాల్లో పొంగి కృంగటానికి ఏమీ లేదు. మనస్సు సమభావాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. నీలో లేనిది, తమలో ఉన్నది చూచి అవివేకులు పరిహసిస్తే అది నీ కెన్నడూ అవమానం కాదు. కాలేదు. ఒకవేళ నీలో ఉన్న ఔన్నత్యాన్ని గుర్తించి ఎవరైనా గౌరవిస్తే పొంగి పోనవసరం లేదు. ఎందుకో తెలుసా? నీ ఔన్నత్యం వెనుక ఎందరో ఉన్నారు. కారణా లెన్నో ఉన్నాయి. ఈ గొప్పతనం వారందరిదీనూ. 'ఇది తెలిసి సమ భావంతో జీవించు' అంటుంది వేదాంతం.

కొన్ని విషయాలలో నీవు కలత చెందకుండా ఉంటావు. అంతే కాదు. ఎంతో ఆహ్లాదం గానూ ఉంటావు. సూర్యోదయాన పుష్ప వనంలో ప్రవేశించ గానే నీకు పువ్వులతో నిండిన మొక్కలు కనిపిస్తాయి. నీవు ఎంత గానో సంతసిస్తావు. నిన్ను సంతోష పరచాలని పువ్వులు భావించ లేదు. పూల మొక్కలు ఆలోచించ లేదు. పైగా, వాటిని చూచిన నీలో కలత లేదు. ఎందుకో తెలుసా! వాటిని, అవి ఎలా ఉన్నవో అలా అంగీకరించావు కనుక. వినీలమైన ఆకాశాన్ని చూచినా, సూర్యోదయాన్ని చూచినా, చంద్రోదయాన్ని చూచినా, ఎగిరే పక్షుల్ని చూచినా, ప్రవహించే నదుల్ని చూచినా నీవు ఎంతో సంతోషిస్తావు. ఎందుకో తెలుసా! అవి మరోలా ఉండాలని ఆలోచించవు గనుక. ఉన్న వాటిని ఉన్నట్లే అంగీకరిస్తున్నావు. కనుక, ఈ విధమైన ఆలోచన అన్ని విషయాలలో, అందరి విషయాలలో తొంగి చూడగలిగితే, ఇతరుల విషయంలో మన శాంతి భగ్నం కాకుండా ఉంటుంది. **సర్వేషాం శాంతి ర్భవతు!**

ఆత్మశాంతి

బాహ్య ప్రపంచంలో వస్తువు లున్నాయి. విషయా లున్నాయి. వ్యక్తు లున్నారు. ఇవి కావాలా? అయితే బాహ్య ప్రపంచంలో చరించ వచ్చు. కాని, శాంతి కావాలి అనుకుంటే మాత్రం అది బాహ్య ప్రపంచంలో లభ్యం కాదు. అది ఆంతర్యం లోనే లభ్య మవుతుంది. ఆంతర్యాన్ని బాహ్య విషయాలతో నింపుకుంటే, ఆంతర్యం లోని శాంతి మరుగున పడిపోతుంది.

ఇంతకీ మనకు ఏమి కావాలో మనమే నిర్ణయించు కోవాలి. బాహ్య విషయాలా? ఆంతరంగిక శాంతియా? బాహ్య విషయాలే అనుకుంటే, వాటి వల్ల మనకు అవే లభిస్తాయి కాని శాంతి లభించదు.

శాంతి అనేది బాహ్య విషయమూ కాదు. బాహ్యం లోని వస్తువూ కాదు. శాంతి యొక్క మూలం దాచుకున్న మూలధనంలో లేదు. శాంతి అనేది వక్తృత్వంలో రాదు. ప్రశంసల మధ్య ప్రశాంతత రాదు. ఎవరైతే నేను, నాది అనేది త్యజిస్తారో వారిలో శాంతి గోచరిస్తుంది. తృష్ణ తీరితే, వాంఛలు ఆగిపోతే, విషయాభిలాష అదృశ్యమైతే శాంతి నిలుస్తుంది. అట్టి శాంతిలో సుస్థిరంగా ఉండు అని ఉపనిషత్ ప్రబోధించింది.

భావనా మఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ! - మనస్సులో కదిలే సమస్త భావనలను వదలి వేయగానే ఏ శాంతి శ్లేషించి ఉంటుందో దాని యందు తన్మయుడవై ఉండు అన్నది ఉపనిషత్తు. అదే నిజమైన శాంతి. ఆత్మశాంతి.

బాహ్యం లోని ఇంద్రియ విషయాల నుండి విడిపడి శాంతిగా ఉండాలని నీవు భావించ వచ్చు. కాని, అది అనుకున్నంత సులభ సాధ్యం కాదు. విషయాలకు నీవు సాక్షిగా ఉండ గలిగితేనే అది సాధ్య పడుతుంది. విషయాలకు సంబంధించి ఏ వృత్తులు నీ మనస్సులో చలిస్తూ ఉంటాయో వాటిని సాక్షిగా వీక్షించి నపుడే అది సాధ్య మవుతుంది. అప్పుడే శాంతి అనుభూతిగా నీలో నిలుస్తుంది.

విశ్వప్రేమను వృద్ధి చేసుకోవాలి. ప్రేమ, శాంతి అనేవి వేరు కావు. వాటిలో ఏ ఒక్కటి లభించినా రెండవది ప్రాప్తించినట్లే. ఎక్కడ ప్రేమ ఉంటుందో అక్కడ శాంతి ఉంటుంది. ఎక్కడ శాంతి ఉంటుందో అక్కడ ప్రేమ ఉంటుంది. అందరిలో ప్రేమను చూస్తూ శాంతిగా జీవించే అనుభూతి కలుగుతుంది. నీవు తప్ప నీకు శాంతిని ఏదీ ప్రసాదించ లేదు. నీలో నీకు శాంతి లభించ లేదని, దానిని బాహ్యంలో అన్వేషించే ప్రయత్నము వృథా ప్రయాసే అవుతుంది. అశాంతికి కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. శాంతికి కారణమే అవసరం లేదు. నీ స్వరూపమే శాంతి. నీవే శాంతి.

నీ హృదయ మనే వనంలో శాంతి మొక్కను నాటుకో. ఆ తరువాత దాని చుట్టూ అల్లుకుపోయే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహాలనే కలుపును జాగ్రత్తగా పరిశీలించి

తొలగించుకో. ఆ తరువాత నీలో శాంతి పెరుగుతుంది. ఆ శాంతి వృక్షము క్రింద సేద తీరడానికి వచ్చిన వారందరు శాంతిని అనుభవిస్తారు. ఇదే విశ్వశాంతికి దారి తీస్తుంది.

నీవు గొప్ప పదవిని పొందచ్చు. శాంతి కొరవడితే ఆ పదవి ఎందుకు? పదవులలో ఊరేగే వారిని నిశితంగా పరిశీలించి చూడు. వారు శాంతిగా లేరని నీకు అర్థ మవుతుంది. విషయ ప్రపంచం నుండి మనస్సును వెనుకకు మరల్చి ఆంతర్యంలో ఆత్మ యందు విలీనం చెయ్యి. శాంతి ఏమిటో నీకు తెలిసి వస్తుంది.

విశుద్ధమైన విచారము కొనసాగనీ. విషయ ప్రపంచము యొక్క అనిత్యత్వాన్ని అర్థం చేసుకో. అంతర్ముఖుడవై ఆనందమును పొందటానికి అలవాటుపడు. నేను, నాది అనే అహంకార మమకారాలను మనస్సులో లేకుండా చూసుకో. స్వేచ్ఛగా ఉండు. పవిత్రంగా ఉండు. ఆనందంలో మునిగిపో. శాంతిలో ఉండిపో.

త్యాగము వల్లనే శాంతి ప్రాప్తిస్తుంది. అమృతత్వము సిద్ధిస్తుంది. వాంఛలను, అహంకారాన్ని త్యజించడమే నిజమైన త్యాగము. ఇదే రహస్యము. ఆశించిన దానిని పొందటం అనుకున్నంత తేలిక కాదు. ఆశించడం మానేయ్. ఆ తరువాత అదే నిన్ను నీడలా అనుసరిస్తుంది. ఇదే త్యాగంలో విశేషము.

చెడు వృత్తులను మనస్సు నుండి తొలగిస్తే మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. ఇది అంతరేక్షణ ద్వారా సాధ్య పడుతుంది. ఆ తరువాత నీవు భయ రహితంగా ఉంటావు. ఆనందంగా ఉంటావు. ఆనందము అనేది మనశ్శాంతి నుండి వస్తుంది. మనశ్శాంతి ఎప్పుడు కలుగుతుంది? మనస్సులో చెడు వృత్తులు నశించి నపుడు. ఆ ప్రయత్నంలో సదా ఉండు. మనస్సును సజావుగా ఉండనీ. సజాతీయంగా సాగనీ.

జీవితాన్ని మృత్యువు వెంబడిస్తుంది. రాత్రి పగలును అనుసరిస్తుంది. జ్యోతి అంధకారాన్ని తరుముతుంది. సుఖాన్ని దుఃఖం వెన్నంటి ఉంటుంది. అన్నీ మార్పులే. ప్రపంచ మంతా పరిణామశీలమే. పరిణామ శీలమైన ప్రపంచంలో ప్రశాంతత లభిస్తుందా? నీకు వాస్తవంగా ప్రశాంతతే కావాలంటే, ద్వంద్వాలను అధిగమించాలి. విజ్ఞానాన్ని ఆశించే వివేకవంతుడు చేయవలసింది ఇదే. ఇదే శాంతికి మార్గము. ద్వైతము ఉపశమించి అద్వైత శాంతి విరాజిల్లే ఏకైక మార్గము.

చిత్తే త్యక్తే లయం యాతి ద్వైత మేత చ్చ సర్వతః।
శిష్యతే పరమం శాన్త మేక మచ్ఛ మనామయమ్ ॥

'మనస్సు త్యజింపబడితే, గోచరించే సమస్త దృశ్య ప్రపంచము లయించి పోతుంది. ఆ తరువాత పరమమైన, శాంతమైన, అద్వయమైన, నిర్మలమైన ఆత్మ శేషించి ఉంటుంది' అన్నది ఉపనిషత్తు.

ప్రేమ జీవనం

తల్లి నుండి మనం ఆవిర్భవించాము కనుక తల్లిని ప్రేమిస్తాము. జన్మనిచ్చింది తండ్రి కనుక తండ్రిని ప్రేమిస్తాము. దేహానికి సంబంధించిన వారు కావటం చేత బంధువుల్ని ప్రేమిస్తాము. మనస్సుకు అనుకూలురు కనుక స్నేహితుల్ని ప్రేమిస్తాము. జీవనయాత్రలో సహచరులైన సహోద్యోగులు మొదలైన వారి నందరిని ప్రేమిస్తాము. జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాడు కనుక గురువును ప్రేమిస్తాము.

సంబంధాలలో ప్రేమ జనిస్తుంది. ఆ తరువాత పెరుగుతుంది. కాని, ఏ సంబంధం లేకుండా సాగే ప్రేమలో అనురక్తి ఏమిటో, ఆసక్తి దేనికో అర్థం చేసుకోవాలి.

నవ్వే పువ్వుల్ని ఎందుకు ప్రేమిస్తాము? పువ్వుల్లా నవ్వే పిల్లల్ని ఎందుకు ప్రేమిస్తాము? ఎగిరే గువ్వలు, పారే నదులు, పొంగే సాగరం, పండ్లభారంతో వంగిన వృక్షాలు, ఆడే నెమలి, పాడే కోకిల - ఇవన్నీ మన హృదయాలను దోచేసు కుంటాయి. ఈ విధమైన ప్రేమల వెనుక ఏ సంబంధ ముంది? ఉంది.

ఏ సంబంధం లేకపోతే ప్రేమ ఎలా సాగుతుంది? నవ్వులు మన కున్నాయి. పొంగే మనస్సు మన కుంది. ఆటలు మనకి క్రొత్తవి కావు. పాటలు మనకు పాతవే. నడకలు, పరుగులు, ఎగుర్లు, దుముకుళ్ళు మనకు తెలియనివి కావు. ఇవన్నీ మనో పరిధిలో అనుభవ చలనాలు.

కానీ, నవ్వులు, నవ్వుల కారణాలు భిన్నంగా ఉన్నా, ఆ నవ్వుల వెనుక నవ్వించే శక్తి ఏదో ఉంది. అందరి మాటలు ఒక విధంగా లేకున్నా, మాట్లాడించే శక్తి అందరిలో ఒక్కటే. చూపులు వేరైనా, చూచే శక్తి అందరిలో ఒక్కటే. ఆలోచనలు మనిషికి మనిషికి వేరుగా తెలుస్తున్నా, ఆలోచనలకు ఆధారమైన శక్తి అందరిలోను ఒక్కటే. అందరిలో భాసించే ఒకే శక్తి తనను తాను ఆకర్షించు కొంటోంది.

ఒకరి శక్తి మరొకరి శక్తిని, ఒకరి జ్ఞానం మరొకరి జ్ఞానాన్ని ఆకర్షిస్తోంది. ఇదొక గొప్ప ఆకర్షణ. ప్రేమ. దివ్యమైన ప్రేమ. విచిత్రమైన సంబంధము. మనకు తెలిసిన సంబంధముల వంటి సంబంధము కాదిది. ఇదేదో అర్థంగాని సంబంధం. పరమార్థానికి సంబంధించిన సంబంధం.

అన్యములైన సంబంధాలలో ప్రేమ పెరిగితే పెరగవచ్చు; కాని తరగదని చెప్పలేము. అరగదని చెప్పలేము. పారమార్థిక ప్రేమ తరిగేది కాదు; అరిగేది కాదు. అది ఇరువురి మధ్య ఆగే ప్రేమ కాదు; ఇరువురిలోని ఒకే చైతన్యములో సాగే దివ్య

ప్రేమ. ఒకే చెట్టులో పక్వమైన ఫలాలలోని రసం లాంటిది. ఒకే నదిలో వేర్వేరు రేవులలో లభించే జలం వంటిది.

మనిషి ఎప్పుడూ నవ్వలేడు. కాని, నవ్వగలిగే శక్తిని ఎప్పుడూ కలిగి యున్నాడు. మౌనంగా ఉన్నంత మాత్రాన మాటలు రావని కాదు. మన నుండి కదిలే ఆలోచనల వెనుక, మన నుండి సాగే మాటల నడుమ, మనకు తెలిసే విషయాల మధ్య మౌనంగా, మర్మంగా ఉన్న దెవరో తెలిస్తే, ఆ తరువాత ఒక అందమైన అలౌకిక వాతావరణాన్ని ఆంతర్యంలో అవలోకించటం జరుగుతుంది. ఆంతర్యం లోని అందాలే బాహ్యంలో ఆరబోసు కోవటం జరుగుతుంది. బాహ్యాభ్యంతరాలలో ఒకే అందం, ఒకే సౌందర్యం, ఒకే ఆనందం, ఒకే వీక్షణం దోబూచు లాడుతుంది. అదొక దివ్యానుభూతి. దివ్యమైన అద్వైతానుభూతి.

అది అనుభూతి మాత్రమే కాదు; అద్భుతం. స్వల్పాలను, అల్పాలను అన్వయం చేసే అద్వితీయం. పరిమితాలను పరిపూర్ణంగా దర్శింప చేసే అదృష్టము. ఆవేదనలను అంతం చేసే ఆనందము. అంధకారాన్ని అదృశ్యం చేసే దివ్యధామము. పరంధామము.

అందచందాలతో, స్వేచ్ఛానందాలతో ప్రకృతి పరవశించి నాట్యం చేస్తోంది. పరమాత్మ సృష్టిలో మకుటం లాంటి మానవా! దుఃఖించుట ఇకనైనా మానవా? స్వార్థపు సంకెళ్ళను ఇప్పుడైనా త్రెంచుకోవా?

దివ్యమైన ప్రేమను కదలనీ. గుండె గోడల్ని అంటుకొని ప్రాకనీ. సుగంధ పరిమళాలతో ప్రాకిపోనీ. కర్పూర జ్యోతిలా వెలిగిపోనీ.

అనుక్షణము తలుపు తడుతూనే వుంది పిలుపు. మగతను వీడు. కునుకును విడిపోనీ. నీవు విడి ఉండు. ప్రేమను వీడకుండా ఉండు. తెరలు తొలగిపోనీ. దొరలా నీవు వెలిగిపో.

వెను దిరిగి చూడకు. వెన్ను దిప్పి నడవకు. రాలేందు కున్నవి రాలిపోనీ. సాగేందు కున్నవి నడచి రానీ.

బాధలను తొలగించుకొనే ప్రయత్నంలో మిగిలే దంతా బాధే. బోధల నడుమ బాధలను మరపురానీ. మనసు వాటిని మరచిపోనీ. మార్చటం - మారటం రెండూ ఒక్కటే. మార్చటంలో ఏం జరుగుతుందో మారటంలో అదే మిగుల్తుంది. కాకపోతే, మార్చటం కష్టతరం. మారటం శ్రేయస్కరం. నిన్ను నీవే ఉద్ధరించు కోవాలి.

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం

అని భగవంతుని మాట. అమృతమయమైన తియ్యని పాట.

